अंतरराष्ट्रीय बेस्ट सेलिंग लेखक

सद्गुरु

योगी, दिव्यदर्शी और युगद्रष्टा

आनंद लहर

चाहो और पा लो!

National Bestseller

JAICO

VISIT…

अंतरराष्ट्रीय बेस्ट सेलिंग लेखक

सद्गुरु

योगी, दिव्यदर्शी और युगद्रष्टा

आनंद लहर

चाहो और पा लो!

National Bestseller

JAICO

आनंद लहर

चाहो
और
पा लो!

सद्गुरु
योगी, दिव्यदर्शी और युगद्रष्टा

जयको पब्लिशिंग हाऊस
अहमदाबाद बेंगलोर भोपाल भुबनेस्वर चेन्नई
दिल्ली हैदराबाद कोलकाता लखनऊ मुम्बई

www.anandlahar.com

आनंद लहर

खिल गई पंखुड़ियां
धूप फिर निकल गई
ढल गई थी जो रात में
सुबह में बदल गई
ओस की बूँद सी
हर जगह बिखर गई
जो चली आनंद लहर
एक उमंग भर गई
सुर को संगीत की
तान फिर छिड़ गई
साथ जो बैठी उनके
जिंदगी बदल गई।

'दिल्ली में आयोजित 'आनंद लहर' प्रोग्राम के एक प्रतिभागी ने सद्गुरु के साथ अपने अनुभव को प्रज्ञा श्रीवास्तव की इस कविता के माध्यम से व्यक्त किया।

सद्‌गुरु के साये में

ज़िंदगी में कई बार ऐसा भी होता है कि बिना किसी खास कोशिश के ही महत्वपूर्ण उपलब्धियां मिल जाती हैं। कुछ ऐसा ही हुआ जब हम सद्‌गुरु से मिले।

बीस साल पहले हम दोनों बैंक में काम करते थे। इसके अलावा पत्र-पत्रिकाओं में कहानी लेखन, उपन्यास लेखन, फिल्मी कहानियों से संबंधित चर्चाओं में भाग लेने जैसे कामों में मशगूल रहते थे। हमने उस वर्ष तिरुच्ची (तमिलनाडु) में आयोजित सद्‌गुरु की कक्षाओं के बारे में सुना। सुनकर इच्छा जगी। तिरुच्ची के लिए रेल में सवार हुए। उस यात्रा ने हम दोनों के जीवन की दिशा और दशा ही बदल दी।

बिना किसी अंदरूनी अनुभव के, बस सुनी-सुनाई बातों और पढ़ी गई अनेक पुस्तकों के आधार पर हमने जो तमाम धारणाएं बना रखी थी और कई तरह के विश्वास पाल रखे थे, वे सब चरमरा गए। हमारे भीतर की कई बंद खिड़कियां खुल गईं। हमारे अंदर जिन लोगों के प्रति द्वेष-भावना थी, वह पिघलकर मैत्री के रूप में पनपने लगी। शारीरिक ही नहीं, मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर हुआ।

सद्‌गुरु अपने अनोखे व निराले विचारों को जीवन के उदाहरणों के साथ सीधे सरल शब्दो में कहकर श्रोताओं के मन में अमिट रूप से अंकित करने की कला में बेजोड़ हैं। हम दोनों ने अपने परिवार-जनों के अलावा, बंधुजनों और कई पाठक-मित्रों को भी सद्‌गुरु की कक्षाओं में भेजा।

फिर भाव स्पंदन, हठयोग, सम्यमा, यों कदम दर कदम सद्‌गुरु की छांह में उत्तरोत्तर आगे बढ़ते गए। हम यह देखकर विस्मय-विमुग्ध रह गए कि पूरा ही तमिलनाडु कैसे सद्‌गुरु के स्नेह-पाश में बंधा हुआ है। तमिलनाडु में शुरू हुई यह आनंद लहर ने भारत के अनेके प्रदेशों को अपने आगोश में ले लिया। इतना ही नहीं, देश की सीमाओं को लांघकर विश्व के कई हिस्सों को भी स्नेह से सींचकर अभिभूत कर दिया है।

एक गुरु के रूप में उन्होंने अपनी कक्षाओं में हमें जो सिखाया, जीव-मात्र पर अपनी स्नेह-

वर्षा के ज़रिए उन्होंने जो शिक्षा दी, उससे हमारे अंदर का रसायन ही बदल गया। उनका निस्सीम मानव-स्नेह हमारे हृदय की गहराई में अंकित हो गया।

सद्गुरु के विचारों को तमिल पत्रिकाओं में प्रकाशित करने की अपनी अभिलाषा को हम निरंतर उनके ध्यान में लाते रहे। उसका भी एक अवसर मिल ही गया। तमिल की लोकप्रिय साप्ताहिक 'आनंद विकटन' के लिए सद्गुरु से संवाद करके उसे 'अत्तनैक्कुम् आशैप्पडु' (चाहो सब कुछ चाहो) शीर्षक के अंतर्गत धारावाहिक रूप में लिखा। इस श्रृंखला का तमिल जगत में व्यापक स्वागत हुआ। बाद में कुछ अन्य धारावाहिकों के लिए भी सद्गुरु से बारंबार मिलने का सौभाग्य हमें मिलता रहा।

आपके और हमारे मन में निरंतर उठ रही कितनी ही शंकाओं को हमने सद्गुरु के सामने रखा। सवालों से उनकी भौंहें कमी तनी नहीं, बल्कि हमेशा ओठों पर मुस्कान थिरक उठी।

प्रश्न कोई भी हो, पल भर में एकदम स्पष्ट उत्तर उनके मुंह से निकलते देखकर हम चकित रह जाते। इस विषय पर भी उन्हीं से प्रश्न किया। सद्गुरु का उत्तर था, 'ऐसा न सोचें कि यह केवल मेरे लिए ही साध्य है। आपके लिए भी यह संभव है। किसी भी विषय पर जागरूकता के सास विचार करने वाले हर इंसान के लिए यह संभव है।'

अपने इस कथन पर ही वे रुक नहीं जाते। इस दुनिया में रहने वाले सभी मनुष्यों को चेतना के उच्चतर स्तर में ले जाने की तीव्र उत्सुकता के साथ वे दुनिया के कोने-कोने की यात्रा करते रहते हैं। सद्गुरु हमें अपने वर्तमान जीवन को पूर्ण क्षमता के साथ भरपूर जीने और भविष्य को अपनी इच्छानुसार गढ़ने की विधियां प्रदान करते हैं।

हम लोगों से खुद को अलग करके कहीं किसी ऊँचाई पर आसीन होकर हमें निम्न स्तर के जीवों के समान देखे बिना, एक मित्र की तरह कंधे से कंधा मिलाते हुए, सब कुछ प्रदान करने वाले ऐसे एक अद्भुत गुरु को क्या आप और कहीं देख सकते हैं?

हम सचमुच बड़े भाग्यवान हैं। आइए जीवन के इस अद्भुत अवसर से लाभ उठाएं।

-सुबा

सु-सुरेश और बा-बालाकृष्णन ने सद्गुरु की वाणी को तमिल पुस्तक 'आनंद अल्लई' में संकलित किया।

अनुवादक का निवेदन

चार साल पहले 'चाहो सब कुछ चाहो' शीर्षक से सद्गुरु वाणी का हिंदी में अनुवाद करने का सौभाग्य मिला। फिर दिल्ली और कोयंबत्तूर में सद्गुरु के सान्निध्य में 'शांभवी' और 'शून्या' कक्षाओं में बैठकर 'लोहा कंचन होने' का रसास्वादन किया। मन की गुत्थियां जाने कैसे सुलझ गईं। नित्य ही साधना और क्रियाएं करते हुए अंतस् में उठ रही 'आनंद लहर' में डूबता-उतराता रहता हूं। ऐसे में अब प्रस्तुत पुस्तक 'आनंद लहर' को हिंदी में रूपांतरित करने का अवसर मिला। यह मेरा अहोभाग्य है।

इहलोक की इस यात्रा में जीवन की नौका कई घाटों से जा टकराई। भक्ति, ज्ञान और योग के अनेकों घाटों से होते हुए, अंततः सद्गुरु के साये में आने के बाद घर पहुंच जाने का एहसास हुआ। मन का भटकना शांत हुआ।

तीन दशकों से तमिल-हिंदी-मलयालम भाषाओं के बीच कार्य करते हुए अनेक ज्ञानात्मक एवं सर्जनात्मक कृतियों के अनुवाद एवं संपादन कार्य में लगा हूं। पर इधर पांच वर्षों से अनुभव कर रहा हूं कि कलम ने एक अद्भुत गति पकड़ ली है। अनुवाद करते समय एकदम सटीक शब्द सूझ पड़ते हैं और प्रायः एक ही बार के लेखन में कॉपी सुघड़ बन जाती है। इसका रहस्य सद्गुरु ही जानें।

ईशा परिवार की निरंतर स्नेहवर्षा से अभिभूत,

एच.बालसुब्रह्मण्यम

नई दिल्ली

अनुक्रम

1 इच्छा - आपको चलाने वाली शक्ति

2 कितने लोग खुश हैं?

3 थोड़ा और मिल जाए…

4 हाँ! मैं ही हूं

5 आपकी उत्तर देने की क्षमता!

6 क्या ज़िम्मेदारी बोझ है?

7 कहाँ है आप की सरहद?

8 ज़िम्मेदारी और कार्यशक्ति

9 कर्म माने क्या है?

10 बीस वर्ष की उम्र में सदाबहार

11 क्या कल आएगा भी

12 खूब खेलो कूदो!

13 रोज़ थोड़ी मात्रा में शराब!

14 मरे हुए तोते के लिए सोने का पिंजड़ा

15 क्या क्रोध भी कोई शक्ति है?

16 ओ दुख, तू दूर चला जा!

17 अनपढ़ माता-पिता को कैसे संभालें?

18 हार नामक दुश्मन

19 शुभघड़ी के बारे में सोचने वालों के लिए
20 क्या ईश्वर है?
21 क्या भगवान पर भरोसा कर सकते हैं?
22 क्या हासिल किया? क्या ले जाएंगे?
23 हर दिन उत्सव!
24 क्या आपका वक्त ठीक नहीं है?
25 डर आया तो हथियार आएँगे
26 आपके लायक व्यवसाय कौन-सा है?
27 मेरे पास वक्त कहाँ है?
28 बीता हुआ कल एक याद है
29 आप जिस पर बैठे हैं वह मेरी कुर्सी है
30 गुरु वही जो काटने का काम करे!
31 क्या महिलाएँ योग कर सकती हैं?
32 आप माटी के या माटी आपकी?
33 क्या जीवन कोई लेन-देन का मामला है?
34 मुक्ति, मोक्ष, निर्वाण
35 मंदिर किसलिए
36 गलती करना क्या अपमान की बात है?
37 क्या बॉस बेवकूफ़ है?
38 भूतशुद्धि की साधना
39 प्रेम या हथियार
40 ईशा क्रियाः ज्यादा प्राणवान और जीवंत होने की विधि
41 क्या संपूर्ण संतोष मिल सकता है?
42 आपके सबसे घनिष्ट मित्र कौन हैं?
43 क्या अन्य धर्मों के मानने वालों के लिए योग काम करेगा?
44 कल्पवृक्ष

आनंद लहर में प्रवेश करने से पहले

लगभग पंद्रह हज़ार वर्ष पहले का एक दिन। हिमालय की तराइयों में रहने वालों ने अचानक एक नए व्यक्ति को देखा। उनमें से कोई नहीं जानता था कि वह नया आदमी कौन है और कहाँ से आया है। लेकिन उसे अनदेखा करना भी मुश्किल लग रहा था।

वे महाशय एक जगह स्थिर और शांत बैठे हुए थे। लोगों ने सोचा, शायद आलस्य के कारण इस तरह बैठे होंगे। माना कि कोई चंद घंटों तक तो यों बैठा रह सकता है, मगर महीनों तक जरा भी हिले-डुले बिना बैठे रहना कैसे संभव हो सकता है-यह सोचकर लोग आश्चर्य-चकित हुए। वे ज़िंदा हैं, इसकी एकमात्र निशानी उनके नयनों से निकल रहे आनंद के आँसू थे।

ये महाशय कभी आँखें खोलेंगे भी या नहीं, इसके इंतज़ार में बैठे लोग जब सारी उम्मीद छोड़ चुके थे, तभी उन्होंने अपनी आँखें खोल दीं। मगर चारों तरफ बैठे लोगों पर बिल्कुल ध्यान नहीं दिया। उठे और तेज गति से नृत्य करने लगे। ऐसी तेज रफ्तार का नृत्य इससे पहले किसी ने देखा नहीं था। उस नृत्य में असीम आनंद प्रवाहित था। अचानक बैठकर उन्होंने आँखें बंद कर लीं, मानों कुछ याद आ गया हो। फिर कई महीनों तक वही निश्चल स्थिति। आनंद के आँसू।
अब उनके प्रति सभी लोगों की दिलचस्पी बढ़ गई। आँखें बंद कर बैठे रहें तो निश्चल और शांत बैठा रहना और आँखें खोलने पर सबसे उदासीन होकर आनंद में तांडव नृत्य करना, यह उन लोगों के लिए अब तक अज्ञात आयाम था, इसे जान लेने की तीव्र इच्छा से उनके चारों ओर लोगों की भीड़ जमा हुई। हर किसी के मन में यही ख्याल उठ रहा था कि वे कोई चमत्कार दिखाने वाले हैं। लेकिन वे लोग इस तथ्य को समझ नहीं पाए कि एक ही स्थिति में निश्चल बैठे रहना भी अपने आप में एक बड़ा चमत्कार है। इंतज़ार करते-करते उपेक्षित किये जाने के मलाल के साथ भीड़ धीरे-धीरे छँटती गई।

किंतु केवल सात लोग वहीं डटे रहे। उनकी उत्सुकता में लेश-मात्र भी कमी नहीं आई। वे महापुरुष जहाँ भी जाते थे, ये सातों उनके पीछे-पीछे चलते। उनके रुक जाने पर ये भी वही

रुक जाते। इस तरह सदा उनके इर्द-गिर्द बने रहे। आखिरकार एक दिन महापुरुष का ध्यान इन लोगों की तरफ खिंच गया।

सातों व्यक्तियों ने उनके सामने गिड़गिड़ाकर प्रार्थना की कि कृपा करके हमें उस रहस्यमय आयाम से परिचित कराएँ। उनके नकारने पर भी ये लोग वहाँ से हटने को तैयार नहीं थे।

‘‘खैर, अगर यों ही मनोरंजन के लिए ऐसी जिज्ञासा नहीं कर रहे हो, तो मैं जो कहता हूँ पहले उसे करना होगा।’’ ऐसा बोलते हुए उन्होंने कुछ सरल क्रियाएँ सिखा दीं। फिर आँखें बंद कर लीं।

सबसे पहले इन क्रियाओं की शिक्षा देने के कारण इन सातों लोगों ने उन्हें आदियोगी के नाम से पुकारा। आदियोगी ने यही सोचा होगा कि ये लोग भी जैसे-तैसे छँट जाएँगे, सो इनकी ओर उनका ज़रा भी ध्यान नहीं रहा। एक नहीं, दो नहीं, पूरे 84 साल तक ये सातों आदियोगी की सिखाई क्रियाओं को लगातार करते रहे।

आखिरकार आदियोगी शिव की करुणा जाग गई। सूर्य की गति जब उत्तरायण से दक्षिणायन की ओर बदली। एक पूर्णिमा के दिन आदियोगी शिव की दृष्टि उन पर पड़ी। चौरासी वर्षों के निरंतर अभ्यास के कारण सातों जने शुद्ध सोने की भाँति जगमगा रहे थे। अगले 28 दिनों तक आदियोगी लगातार उन पर गौर करते रहे।

आदियोगी ने भी जान लिया कि उनके अंदर जो ज्ञान है उसे बाँटने के लिए इनसे बेहतर पात्र मिलने वाले नहीं हैं। अगली पूर्णिमा के दिन वे दक्षिण की ओर उन्मुख होकर बैठ गए, गुरु की मुद्रा में। उसी क्षण आदियोगी प्रथम गुरु बन गए और इसलिए आदिगुरु कहलाए।

उसी दिन उन तकनीकों व विधियों का उदय हुआ जो मानव को उसकी विकास की सीमाओं के परे दूसरे अनूठे आयाम में पहुंचा सकती थीं। चूँकि आदिगुरु दक्षिण दिशा को उन्मुख होकर बैठे थे, उन्हें दक्षिणामूर्ति का नाम भी दिया गया।

पश्चिम के देशों में सिर्फ कोई डेढ़ सौ साल पहले ही चार्ल्स डार्विन ने विकासवाद के बारे में बात की। हमारे देश में तो पंद्रह हजार वर्ष पहले ही इसका ज्ञान था।

अपनी निजी विकास की सीमाओं को लांघकर मानव किस तरह विकास के नए आयामों तक पहुंच सकता है इसकी बुनियादी तकनीक बनाकर और उसकी सबसे पहले शिक्षा देने वाले थे आदियोगी शिव। इतना ही नहीं, उसके लिए आवश्यक तकनीकों का भी निर्माण किया और उन्हें उपलब्ध कराया। इससे सातों शिष्यों ने कुछेक वर्षों में ही ज्ञान प्राप्त कर लिया। इन्हीं को हम सप्तऋषि कहते हैं।

आदियोगी चाहते थे कि सप्तऋषियों के माध्यम से इस ज्ञान का विश्वभर में प्रसार हो। जन-जन तक पहुँचकर इस परम ज्ञान का पूर्ण रूप से अंतरण कराने के लिए उन्होंने सातो ऋषियों को अलग-अलग दिशाओं में भेजा।

इनमें से भारत के दक्षिणांचल की ओर जिन्हें भेजा गया, वे हमारे लिए खास महत्व रखते हैं। उनका नाम है अगस्त्य मुनि।

मनुष्य अपनी समकालीन विकास-दशा को लांघ कर विकास के एक अन्य आयाम में अपने अस्तित्व को सुनिश्चित कर ले, इसके लिए आवश्यक बुनियादी बातें अगस्त्य मुनि ने सिखाई। उन्होंने इसे किसी सिद्धांत के रूप में बताए बिना, उपदेश के तौर पर पिलाए बिना, धर्म के रूप में थोपे बिना, सहज जीवन-शैली के रूप में सिखाया। और इस तरह धर्म के प्रकट होने से पहले योग का उदय हुआ।

योग से मतलब केवल शरीर को इधर से उधर मोड़ने की प्रक्रिया नहीं है, केवल साँसों का नियंत्रण करते हुए प्राणायाम करने की प्रक्रिया भी नहीं है, बल्कि योग ऐसी तकनीक का नाम है जिससे मानव अपनी सीमाओं के बंधन से मुक्त होकर विकास के एक अनोखे आयाम में पहुँच जाए।

शांति और आनंद की प्राप्ति के लिए आपको हिमालय जाने की ज़रूरत नहीं है। अगस्त्य मुनि ने इसी मकसद से उन रहस्यों को जन-जन तक पहुंचाया।

जो काम आपसे नहीं हो सकता, उसे आप नहीं कर पाए तो संसार आपको क्षमा कर देगा। लेकिन जो काम आपसे हो सकता है उसे भी करने से आप चूक गए तो क्या वह एक अपराध नहीं है?

अपने अंदर की संपूर्ण क्षमता को, अपने पास के समग्र बुद्धि-बल को तथा अपने अंदर छिपी असीम शक्ति को महसूस किए बिना यदि कोई इंसान मर जाए तो यही समझा जाएगा कि उसका सारा जीवन व्यर्थ चला गया। इंसान को ऐसी दयनीय स्थिति का सामना न करना पड़े, इसी लक्ष्य को लेकर योग का उदय हुआ।

1

इच्छा - आपको चलाने वाली शक्ति

This Book is requested from Request Hoarder

क्या कोई ऐसा इंसान होगा जो ज़िंदगी में कामयाबी पाने की इच्छा न करे? कामयाबी का क्या मतलब है? इच्छित वस्तु को पाना ही तो है!

इच्छित वस्तुओं को पाने का बुनियादी मकसद क्या है?

आनंद में रहना, बस। दुःख और वेदना में जीने वालों के लिए भला कामयाबी का मौका कहाँ मिलेगा? जब आप प्रसन्न रहते हैं तभी तो आपकी शक्ति पूर्ण रूप से काम करती है।

यदि आपको आनंदपूर्वक रहना है तो उसकी जिम्मेदारी लेने वाला कौन है? आपके पिताजी? माँ? आपके पति? पत्नी? संतान? मित्र? पड़ोसी? या पड़ोस के देश में रहने वाला कोई आदमी? आप जिन चीज़ों की कामना करते हैं, उन्हें पाने का मार्ग क्या है?

इन बातों पर एक-एक करके विचार करें।

संध्या की सुरम्य वेला। पर्वत-शिखर पर तैर रहे बादल चोटियों से टकरा रहे हैं। इस पृष्ठभूमि में सूरज पीले रंग में भीग कर डूब रहा है। आप इस रमणीय दृश्य को देख रहे हैं। बताइए, दृश्य कहाँ है? उस पहाड़ पर? आसमान में? इत्मीनान से सोचकर बताइए।

इस दृश्य का अनुभव कहाँ घटित हो रहा है? आपकी आँखों के पर्दे पर उसका बिंब औंधा गिरता है और दिमाग को सूचना भेजता है। आपके अनुभव में अब पहाड़ कहाँ है? आपके भीतर ही न?
आप संगीत सुन रहे हैं, किसी सुगंध का आनंद ले रहे हैं, किसी स्पर्श से आपको सुख मिलता है- यह सब आपके अंदर ही तो घटित हो रहा है? प्रकाश और अंधकार, नाद और सन्नाटा, वेदना और आनंद सब कुछ आपके भीतर ही घट रहा है।

एक जवान लड़की सपना देख रही थी। सपने में उसने देखा, डरावनी मूँछों वाला कोई खूंखार आदमी सामने से आया। उसकी आँखों में काम वासना का उन्माद झलक रहा था, इससे लड़की की देह काँप उठी। वह आदमी धीरे-धीरे उसी की ओर बढ़ा आ रहा था। एक मुकाम पर पीछे हटने में असमर्थ होकर वह लड़की दीवार के साथ सटकर खड़ी हो गई। वह उसके बहुत करीब आ गया। इतना करीब कि उसकी साँसों की गर्माहट लड़की की देह को छूने लगी।

लड़की ने लड़खड़ाई आवाज़ में पूछा, ''हाय रे, तुम मेरे साथ क्या करने वाले हो?''

वह आदमी चौंककर बोला, ''मुझसे क्यों पूछ रही हो? इसका निर्णय करने वाली तो तुम्ही हो। जो भी हो, आखिर यह तुम्हारा ही तो सपना है।''

जीवन के साथ भी यही बात है। आप उसे जैसा चाहें वैसा बना लेना, आपके ही हाथ में है।

इस तरह जब सब कुछ आपके अंदर ही घटित हो रहा है, केवल आपकी इच्छा साकार होने से क्यों इनकार कर रही है!

प्रसन्न रहने के लिए आप सौ-सौ शर्तें लगा रहे हैं। मेरी पत्नी ऐसी होनी चाहिए। मेरा बच्चा वैसा होना चाहिए। पड़ोसी को ऐसा होना चाहिए, यह दुनिया ऐसी नहीं वैसी होनी चाहिए, इस प्रकार की सैकड़ों शर्तें लगाते जाएँगे तो आपका आनंद किसी दूसरे के नियंत्रण में चला जाएगा।

अगर आप आनंद में रहेंगे और प्रेमपूर्वक बरतेंगे तो अपने आस-पास के लोगों को भी प्रसन्न रख सकेंगे। यदि आप दुख में, मायूसी में डूबे रहेंगे तो अपने इर्द-गिर्द रहने वालों की खुशियों को भी बिगाड़ देंगे।

आप बड़ी व्यग्रता से पूछना चाहते हैं, ''आनंदपूर्वक रहने के लिए मुझे क्या करना चाहिए? किसे छोड़ना चाहिए? पत्नी को? बच्चों को? परिवार को?''

आपके गाँव में कोई बाबाजी आते हैं। कहते हैं, 'इच्छा ही समस्त दुखों का कारण है।' कोई दूसरे बाबाजी आते हैं, 'सुखी रहने की इच्छा को छोड़कर स्वर्ग की कामना करो।' यों मीठे शब्दों में हज़ार तरह के उपदेश देकर आपके मन में अपराध-बोध बढ़ा देते हैं।

एक अन्य साधु आकर बोलते हैं, 'तुमने धन के प्रति मोह किया। वही तुम्हारे दुखों का कारण है। भगवान के प्रति अनुराग करो।'

मान लीजिए कि आपके पास दस करोड़ रुपये हैं। भगवान पर भरोसा करते हुए अगर आप अपना सारा धन गरीबों में बाँट देंगे तो क्या उससे दुनिया में शांति छा जाएगी?

कल सुबह इस देश के गरीबों की संख्या में आपको मिलाकर एक और का इज़ाफा हो जाएगा, बस।

हाथ में पैसा होने पर वह किस काम आता है, इतना तो आप जानते ही हैं। लेकिन भगवान

से क्या कुछ संभव है और क्या नहीं, इसका अंदाज़ा या अनुभव आपको नहीं है।

एक बार शंकरन पिल्लै ज़ोरदार पीठ-दर्द से पीड़ित हुए।

डॉक्टर ने एक्स-रे को रोशनी में देखा और बोले ''इस समस्या से निपटने के लिए आपरेशन ही एकमात्र इलाज है। मेरी फीस पच्चीस हज़ार रुपए। फिर छह हफ्ते अस्पताल में रहकर आराम करना होगा।''

शंकरन पिल्लै भौंचक्के रह गए। इतनी बड़ी रकम कहाँ से मिलेगी?

'अभी आया डॉक्टर साहब!' कहते हुए शंकरन पिल्लै ने एक्स-रे चित्र को उनके हाथ से ले लिया और सीधे एक्स-रे वाले के पास भागे।

उससे पूछा, ''भाई साहब, क्या आप इस एक्स-रे में इतना सा बदलाव करके दे सकते हैं जिससे कि डॉक्टर को पचास रुपए फीस देकर घंटे भर में ऑपरेशन हो जाए?''

ऐसे ही एक्स-रे को वांछित रूप में बदलने वाले बाबाजी लोग ही आपको सलाह देते हैं, 'इच्छा को एक जगह से हटाकर दूसरी जगह लगा लो।'

अपनी ज़िंदगी सिर्फ चंद घंटों की है, यह जानते हुए भी धरती पर खिलने वाले फूल खूबसूरत लगने की इच्छा से मनमोहक रंगों में खिलते हैं। आपके प्रति वात्सल्य के चलते धरती भी गुरुत्वाकर्षण रूपी स्नेहपाश से आपको अपनी ओर खींचे हुए है।

सूरज से एक निश्चित फासले पर पृथ्वी ने अपना भ्रमण-पथ बना लिया है, इसी पथ पर चलते हुए वह सूरज की परिक्रमा कर रही है। पृथ्वी कहीं इस पथ से फिसल न जाए, ऐसी सावधानी के साथ, केंद्र में रहने वाला सूरज भी बड़े प्रेम से पृथ्वी को अपनी ओर खींचे हुए है।

अगर किसी दिन ग्रहों के प्रति सूरज का लगाव खत्म हो जाए तो क्या होगा? ज़रा सोचकर देखिए।

हाँ, लगाव न हो तो इस ब्रह्मांड का अस्तित्व नहीं रहेगा। इच्छा के अभाव में लहरें नही उठेंगी। हवा नहीं चलेगी। सूरज नहीं निकलेगन। अणु तक नहीं हिलेगा। छोटा-बड़ा कोई भी काम नहीं होगा। इच्छा के अभाव में यह शरीर नहीं रहेगा, प्राण नहीं रहेगा।

जगत ने आपको कभी यह सीख नहीं दी है कि इच्छा मत पालो। अगर कोई आपको समझाए, 'इच्छाओं को त्यागने पर सब कुछ सध जाएगा', इससे बड़ी मूर्खतापूर्ण दलील और कोई नहीं हो सकती।

दूसरों की नसीहतों को रहने दीजिए। खुद अपने आप से पूछकर देखिए-इच्छाओं को त्यागना चाहिए या नहीं? मन से पूछें तो वह संन्यास का ढोंग भरेगा... 'भई, मैंने तो सब कुछ त्याग देने का फैसला कर लिया है।'

मन बड़ा चालाक होता है। झूठी-सच्ची कुछ भी कहकर आपको ठगने की कला में माहिर है। लेकिन शरीर? उसे झूठ बोलना नहीं आता। अपने शरीर से पूछकर देखिए कि आपके अंदर इच्छा है या नहीं। ज़रा आपकी नाक और मुँह को यूँ बंद कर लें कि चंद मिनट तक रंच मात्र भी हवा अंदर न जाने पाए। फिर तमाशा देखते रहिए थोड़ी देर तक। एक या दो मिनट तक आपका शरीर सब्र कर लेगा। फिर जीने की इच्छा इतनी प्रबल हो उठेगी कि वह आपके हाथ को मुँह से बरबस हटा देगी। जितना घाटा हुआ उन सबकी भरपाई करते हुए ज़ोर-शोर से आक्सीजन को अंदर खींचती जाएगी।

इच्छाओं का त्याग करने की मन की दलील शरीर के लिए मान्य नहीं होगी। क्योंकि शरीर को झूठ बोलकर ठगने की कला नहीं आती।

शरीर के अंदर जो अनगिनत कोशिकाएँ हैं, उनमें से हर कोशिका का कार्य इच्छा के बल पर चल रहा है। बिना बुलाये मेहमान की भाँति अगर एक रोगाणु अंदर घुस जाए तो कोई भी कोशिका आप से इज़ाजत नहीं माँगेगी कि हम ज़िंदा रहें या संघर्ष किये बिना मिट जाएँ। हर कोशिका हथियार से लैस होकर आर-पार की लड़ाई के लिए तैयार हो जाती है। क्यों? किसलिए?

इसलिए कि ब्रह्माण्ड ने उसे जीने की इच्छा दी है।

अगर आपमें इच्छा नहीं है तो आप इस पंक्ति को पढ़ नहीं रहे होते। अपनी नज़र को अगली पंक्ति पर नहीं ले जा सकते। यही क्यों... इच्छा के अभाव में आप खड़े नहीं हो सकते, न चल सकते, न ही खा सकते हैं।
आप दावा कर सकते हैं, 'मैं तो भूख के कारण खाता हूँ। इच्छा के कारण नहीं।'

मान लीजिए, आप अपने रिश्तेदार के यहाँ उस वक्त गए जब खूब भूख लगी है। वे लोग केले का पत्ता बिछा कर आपके सामने जायकेदार भोजन परोस रहे हैं।

जब आप चावल का पहला निवाला मुँह के पास ले जा रहे हैं, अचानक वे लोग अपशब्दों का प्रयोग करते हुए आपका अपमान कर रहे हैं। ऐसे वक्त में अगला कौर गले के नीचे उतरेगा?

ज़रा गौर कीजिए।

भूख अभी मिटी नहीं, लेकिन भोजन करना संभव नहीं हो रहा है। क्यों?

आपकी खाने की इच्छा खत्म हो गई।

आपको चलाने वाली किसी शक्ति को आप प्राण कहते हैं। एक और शक्ति को आप इच्छा कहते हैं। दोनों में कोई मूलभूत अंतर नहीं है।

और गहराई में जाकर चिंतन करें, तो इच्छाओं को त्यागने की इच्छा भी तो इच्छा ही है न?

ठीक है, किस हद तक इच्छा को बढ़ा सकते हैं?

अरे, इच्छा करनी ही है तो उसमें कंजूसी क्यों? बड़े पैमाने पर इच्छा कीजिए न! साहस किये बिना अपनी इच्छाओं को समेट लेंगे तो जीवन में आप कौन-सा बड़ा तीर मार लेंगे? "यदि मैं चाहूँ तो ढेर सारी इच्छाएँ पाल सकता हूँ। लेकिन मेरे लिए इतना ही पर्याप्त है" ऐसा सोचकर आप अपनी इच्छाओं को कम कर लेंगे तो यह ख्याल आपको तृप्ति देगा, इससे संतोष की अनुभूति होगी।

लेकिन अगर आप सोचेंगे, "मुझे वह सब कहाँ मिलने वाला है, इतना ही मिल जाए तो

बहुत हैं।'' इस तरह की दलील देते हुए अपनी इच्छाओं के पंख काट लेंगे तो वह कायरता होगी।

नक्षत्रों पर निशाना साधेंगे तभी आपका तीर कम से कम घर की छत तक पहुँचेगा। 'ओह, इतनी बड़ी इच्छा अनुचित है' यों सोचकर आप कमान को झुकाते जाएँगे तो तीर केवल आपके पाँव के अँगूठे को ही आहत करेगा।

इसलिए आपकी कल्पना जिन सरहदों को छूती है, आपकी इच्छा भी वहाँ तक फैलकर बड़ी से बड़ी बनी रहे। उसे प्राप्त करने के लिए संपूर्ण उद्वेग के साथ सौ फीसदी उत्साह के साथ जो भी ज़रूरी है करते जाइए।

एक बार शंकरन पिल्लै रेल यात्रा कर रहे थे। गाड़ी जिस किसी भी स्टेशन पर रुकती, शंकरन पिल्लै गाड़ी से उतर जाते। जहाँ उतरते थे, वहीं खड़े रहते। जब गाड़ी चल पड़ती, फिर से सवार होते।

छोटे स्टेशन और बड़े स्टेशन का फर्क किये बिना, गाड़ी जहाँ दो-दो मिनट के लिए भी रुकती, उन स्टेशनों पर भी उतर कर चढ़ते। सामने वाली सीट पर बैठे यात्री का कौतूहल बढ़ता गया। आखिर वह पूछ ही बैठा:

'श्रीमानजी आप बड़े थके-मांदे लग रहे हैं। क्या आपका कोई साथी खो गया है? या आपको कोई किताब खरीदनी है या पानी की बोतल लेनी है? किसलिए आप यों हर स्टेशन पर उतरने और चढ़ने का कष्ट उठाते हैं?'

शंकरन पिल्लै ने ज़ोर से सिर हिलाया।

'ऐसी कोई बात नहीं है। हाल में मेरी बाई-पास सर्जरी हुई है। डॉक्टर ने हिदायत दी है कि लंबी दूरी की यात्रा नहीं करनी है। इसलिए मैं इस यात्रा को छोटे-छोटे सफ़र के रूप में बदल रहा हूँ।'

अगर आप यही सोचकर कि स्वयं सद्गुरु ने कह दिया है कि सभी चीज़ों के लिए इच्छा करो, केवल इन शब्दों को लेकर इच्छा करने लग जाएँ तो बात कुछ ऐसी ही होगी जैसी कि शंकरन पिल्लै ने डॉक्टर की हिदायत का मतलब समझा था।

तो सवाल उठता है, इच्छा कौन-सी है और लालच किसे कहते हैं?

जो चीज़ किसी के लिए इच्छा लगती है, वही दूसरे के लिए लालच लगती है।

मोटर बाइक रखने वाला अगर गाड़ी खरीदना चाहे तो आप उसे 'इच्छा' कहेंगे, प्लेटफार्म पर लेटा आदमी वही इच्छा करे तो आप उसे 'लालच' कहेंगे, है न?

जब तक आपके अंदर तुलना करके आह भरने की आदत बनी रहेगी, यह भ्रम भी खत्म नहीं होगा।

बरसूँगा ओस बनकर

नभ की ओर
उठे चेहरे पर
बरस रहे हैं
हिम के खुरचन
स्वर्ग रूपी
नन्दन कानन द्वारा वर्षित
धवल-निर्मल कुसुम-दल
मुंह उठाकर देखो
तुम भी
निश्चय ही बरसेंगी
आशीषें
हिमवर्षा की तरह

- सद्गुरु

ध्यान दीजिए, आपकी इच्छा दरअसल कहाँ अपनी जड़ जमाए हुए है?

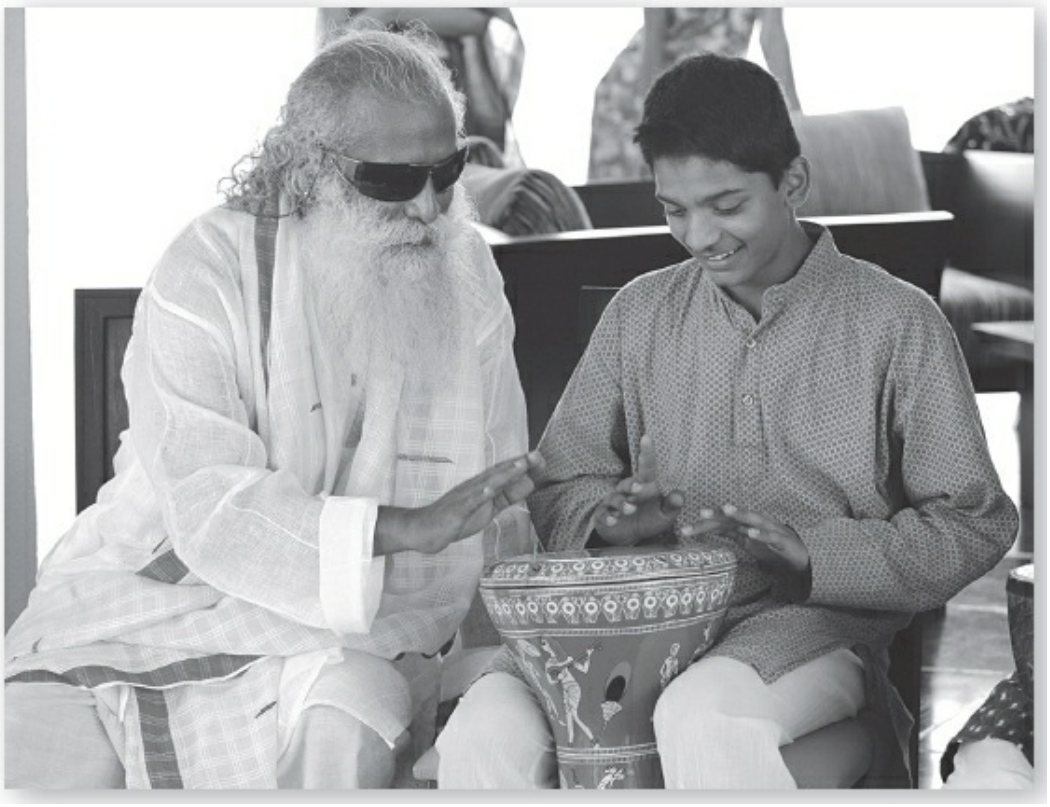
आपने सोचा था, शादी हो जाए तो खुशी मिलेगी। शादी हुई। फिर ख्याल आया, बच्चे होने पर ही जीवन पूर्ण होगा, खुशी उसी में है। बच्चे भी पैदा हुए, मगर?

अब फूट-फूटकर रो रहे हैं, 'इन्हीं बच्चों की वजह से मन की शांति खत्म हो गई है।'

आपने सोचा, एक करोड़ रुपए मिल जाए तो खुशी मिलेगी। लेकिन बैठकर खाने के लिए भी फुरसत मिले बिना ब्रेड के टुकड़ों को चबाते हुए बिज़नेस में अगली कामयाबी के लिए गाड़ी में तनाव के साथ कंप्यूटर के की-बोर्ड पर उँगली नचाते हुए सफर कर रहे हैं।

एक बार शंकरन पिल्लै भी इसी तरह फँस गए थे।

'फौज में भर्ती होने पर बहुत सारी रियायतें मिलती हैं' यह सुनकर शंकरन पिल्लै सैनिक सेवा में लग गए। गलती से उन्हें दो नंबर कम वाले 'बूट' मिल गए। जूतों के अंदर पाँव घुसेड़ते वक्त रोज़ उनकी उँगलियां एक-दूसरे पर सवार हो जातीं। दिन भर जूतों को खोलने का मौका ही नहीं मिलता। पाँव बुरी तरह दुखते। दर्द बरदाश्त से बाहर हो जाता तो शंकरन पिल्लै दुनिया भर को कोसते फिरते। साथी जवान ने एक दिन उनसे पूछा, ''अगर तुम इस बात को अधिकारियों के ध्यान में ले जाते तो तुम्हें सही नाप के जूते मिल जाते न? मेरे दोस्त, काहे को रोज़-रोज़ तकलीफ़ झेलते हो?''



शंकरन पिल्लै के मुँह से कड़े शब्दों में यह जवाब निकला:

“तुम भी देख रहे हो न, सुबह उठते ही कवायद करनी होती है, फिर कितने सारे मुश्किल के कामों का तांता… हड्डियाँ टूट जाती हैं। क्या इन कामों में किसी से भी खुशी मिलती है? रात को इन जूतों को खोलने पर, पता है किस तरह का आनंद मिल जाता है। फौज में भर्ती होने से मिल रही इस इकलौती खुशी को भी गँवाने के लिए कहते हो?”

अपनी छाती पर हाथ रखकर बोलिए… शंकरन पिल्लै की तरह अपनी खुशी को ही गिरवी रखने के बाद आपके मन में भी ऐसी ही तड़प महसूस हो रही है, न… ‘हाय, इन जूतों से कब निज़ात मिलेगी?’

‘खुशी से जीना है’ यही लालसा तो आपकी सभी इच्छाओं के मूल में छिपी हुई है। आपने जो माँगा, वह तो मिल गया। लेकिन संतोष के बिना आगे… और आगे… यों इच्छा एक से दूसरी चीज़ की ओर लपकती जा रही है। ऐसा क्यों? गलती कहाँ हुई? क्या यह आपकी त्रुटि है या इच्छा की?

2

कितने लोग खुश हैं?

बाज़ार, बस अड्डा, कॉलेज, मंदिर... चाहे किसी भी जगह थोड़ी देर खड़े हो जाइए। सामने से गुज़रने वाले लोगों पर गौर कीजिए।

ध्यान से देखिए, कितने चेहरों पर खुशी नाच रही है। सौ लोग निकल गए तो उनमें से केवल चार-पाँच चेहरों पर हँसी दिख रही है।

ऐसे चेहरे वाले लोग बीस-पच्चीस साल से कम उम्र के हैं। तीस के पार पहुँचे लोग यों दिख रहे हैं मानों उनका सब कुछ लुट गया है। रूखी नज़र से देखते हुए, उदासी और मायूसी से भरी गंभीर मुख-मुद्रा में चल रहे हैं मानों गमी के घर से लौट रहे हों।

किसलिए बाहर जाकर देखना है? खुद अपने आपको आईने में देखिए न!

पाँच साल की उम्र में आप बगीचे में तितली के पीछे भाग रहे थे, उस समय आपके चेहरे पर जो खुशी और उल्लास नाच रहा था, क्या वह अब दिखाई दे रहा है?

पाँच साल की उम्र में तितली को छूते ही उसके मोहक रंग आपके हाथ पर झिलमिलाते हुए चिपक गए। उस वक्त आपको यही महसूस हुआ था कि दुनिया में इससे बढ़कर कोई आनंद है ही नहीं। आपके अंदर से खुशी छलक-छलक कर बिखर रही थी, है न?

पाँच वर्ष की आयु में आपके पास क्या था? आज आपके पास क्या-क्या है? ऊँची पढ़ाई, कंप्यूटर, मकान, गाड़ी, पहली तारीख आते ही बैंक के खाते में जमा हो रही तनख्वाह, सोते समय भी साथ रहता सेलफोन... आपने कितना कुछ इकट्ठा कर रखा है! चंद सदियों पहले, सारे जहान को जीतने का दम भरने वाले शहंशाहों को भी इतनी सारी सुविधाएँ मयस्सर नहीं थीं।

फिर भी क्या आपकी खुशी उसी अनुपात में बढ़ी है?

एक बार मटका भर शराब पीकर शंकरन पिल्लै बस स्टॉप पर आए। उनको जिस बस से जाना था, वह आ गई। खचाखच भरी हुई बस। किसी तरह धक्का-मुक्की करते हुए शंकरन पिल्लै बस में चढ़ गए।

कम से कम दस-पंद्रह लोगों को पाँव से रौंदते हुए और चार-पाँच लोगों को कोहनी से धकेलते हुए अंदर सरकते गए।

किसी बुढ़िया की पास वाली सीट पर बैठा हुआ आदमी उतरने के लिए खड़ा हुआ। यह देखकर शंकरन पिल्लै और कई लोगों को कोहनी से हटाते हुए उस सीट की ओर लपक पड़े। लोगों ने यही सोचकर उनके लिए रास्ता दिया होगा, शराबी से झंझट क्यों मोल लें?

शंकरन पिल्लै शान से जाकर उस सीट पर धड़ाम से बैठे। बैठने के वेग में वहाँ बैठी बुढ़िया पर गिर पड़े। बुढ़िया की गोद में रखी टोकरी लुढ़की और उसमें रखी चीज़ें चारों तरफ़ बिखर गईं।

उन्हें बटोरती हुई बुढ़िया ने गुस्से में भरकर शंकरन पिल्लै को घूर कर देखा।

तैश में आकर उसने पिल्लै को कोसा, 'अरे, तू सीधे नरक में जाएगा!' शंकरन पिल्लै सकपकाकर उठे और चिल्लाने लगे, 'रोको भाई, गाड़ी रोको। मुझे गांधी नगर जाना है। गलत बस में चढ़ गया।'

आपमें से कई लोगों को शंकरन पिल्लै की तरह पता नहीं चलता कि जाना कहाँ है और किस बस में सवार हुए हैं। अलग-अलग बसों में चढ़ते-उतरते हुए धक्के खा रहे हैं।

इच्छित वस्तु न मिलने पर यदि आप मुँह लटकाये फिरें तो वह भी मूर्खता ही है। लेकिन वांछित वस्तु मिलने के बाद भी खुशी मनाने का हुनर न जानकर तड़प रहे हैं।

आप तेंदुलकर की तरह क्रिकेट खेलना चाहते हैं। ऐश्वर्या राय की तरह खूबसूरती चाहते हैं। बिल गेट्स की तरह धन-कबेर बनना चाहते हैं।

इस तरह का एक बँगला चाहिए और उस तरह की कार... उनकी तरह सुखमय जीवन.आपने पहले से ही फल का चुनाव कर लिया। फिर उसे पाने के लिए काम पर उतर गए। इस बात की परवाह नहीं कि वह आपको जंचेगा कि नहीं, आपके लायक है भी या नहीं; बस उसे अपनी प्रकृति बनाना चाहते हैं।

किसी ने सलाह दी कि इन दिनों साफ्टवेयर बिज़नेस जोरों पर है। इसे सुनकर आप उसके लिए तैयार हो रहे हैं।

और एक सज्जन आपको दयनीय दृष्टि से देखते हैं।

कहते हैं, ''वह देखिए, वहाँ पर बदरंग कमीज़ पहने जो आदमी घूम रहे हैं, उनकी अमेरिका में साफ्टवेयर इंजीनियर के रूप में बड़ी धाक थी। बिज़नेस में मंदी आ गई और उन्हें वापस भेज दिया गया। अब वे भुखमरों का संघ बनाने की सोच रहे हैं। इसलिए मेरी मानें तो

शेयर बिज़नेस शुरू कर दीजिए।''

शेयर बिज़नेस में जो साँप और बिच्छू हैं क्या वे आपको छोड़ देंगे?

तेंदुलकर जिस तरह के जूते पहनते हैं उसी तरह के जूते पहन कर, उन्हीं के जैसे टांगों के पैड बाँध लें तो क्रिकेट खेलना आ जाएगा? तेंदुलकर अपना बल्ला आपके सुपुर्द कर दें तब भी क्या आप उनकी तरह खेल पाएँगे?

दूसरों की देखादेखी, उन्हों के साँचे में अपनी जिदगी क्रो डालने की क्रोशिशा कोंगे तो इसका मतलब यहीं तो निकला कि हम विकास क्रम में पीछे की ओर जाकर यत्र की तरह बर्ताव करना चाहते हैं। जबकि आपका तो मकसद होना चाहिए, अपनी क्षमता का पूर्ण रूप से उपयोग करना।

अपनी प्रकृति को पहचाने बिना उल्टी दिशा में पतवार चलाते जाएँ तो आपकी ज़िंदगी तबाह हो जाएगी।

इसी तरह शंकरन पिल्लै अपने दो मित्रों के साथ रेलवे स्टेशन पहुँचे। तीनों के लिए सिर्फ एक टिकट खरीदा। उनके पीछे खड़े तीन देहातियों ने इसे देख लिया।

एक टिकट में तीन जने कैसे सफ़र करने वाले हैं, यह उनके लिए अबूझ पहेली जैसी थी। गाड़ी में सवार होने के बाद शंकरन पिल्लै पर ही उनकी नज़र थी।

टिकट चेकर को आते देखकर शंकरन पिल्लै और उनके दोस्त एक ही शौचालय मे जाकज छिप गए। दूसरों के टिकट जाँचने के बाद टिकट चेकर ने शौचालय के किवाड़ पर दस्तक दी।

उन्होंने पूछा, 'अंदर कौन है? टिकट प्लीज।'

टिकट के साथ एक हाथ आगे निकला। उसकी जाँच करने के बाद टिकट चेकर चले गए। उसके बाद तीनों जने शौचालय से बाहर आकर बैठ गए।

देहात से आए लोगों को शंकरन पिल्लै की चालाकी समझ में आ गई। मन ही मन सराहने लगे, 'अहा, बहुत बढ़िया है यह आइडिया।'

गाँव लौटने का दिन आया। उन तीनों ने मिलकर एक ही टिकट खरीदा। उनके पीछे शंकरन पिल्लै अपने दोनों दोस्तों के साथ आए। लेकिन इस बार एक भी टिकट लिये बगैर गाड़ी में सवार हो गए। यह देखकर तीनों देहाती भौंचक्के रह गए।

वे असमंजस में पड़ गए। यह उनकी समझ में नहीं आ रहा था कि शंकरन पिल्लै अबकी बार टिकट चेकर से कैसे निपटने वाले हैं।

ईश्वर आपसे किसी चीज की अपेक्षा नहीं करते। इसलिए ईश्वर से प्रेम करना बहुत आसान है। इस समय आप अपने आस-पास किसी से दोस्ती करना चाहें तो उसके लिए ज़िंदगी में कोई न कोई मूल्य देना पड़ सकता है। इस चुनौती को लेने के लिए आपके अंदर बड़े साहस की ज़रूरत है।

- सद्‌गुरु

टिकट चेकर को आते देखकर वे तीनों एक ही शौचालय में जाकर छिप गए। शंकरन पिल्लै अपने दोस्तों के साथ उठे। उनके दोनों दोस्त सामने वाले शौचालय के अंदर घुस गए। जिस शौचालय में देहाती लोग छिपे थे, शंकरन पिल्लै ने उस किवाड़ पर दस्तक दी। बोले, 'अंदर कौन है? टिकट प्लीज।'

अंदर के लोगों ने सोचा होगा कि टिकट चेकर दस्तक दे रहे हैं अंदर से टिकट के साथ एक हाथ आगे बढ़ा। उस टिकट को लेकर शंकरन पिल्लै सामने वाले शौचालय में घुस गए।

दूसरों की नकल करेंगे तो क्या हमें भी उनकी तरह फल मिल जाएगा? हमारा भी वही हश्र होगा जो देहाती भाइयों का हुआ था- हाथ में जो है उसे भी गँवाकर बेवकूफ बनना पड़ेगा।

दूसरों का उदाहरण दिखाते हुए आपको भी उन्हीं की तरह बनने की शिक्षा घर के बड़े लोगो से बचपन से ही मिलती रही है, उसी से पैदा हुई बीमारी है यह। आपके ऊपर इसका अनावश्यक प्रभाव पड़े इससे पहले ही इस बीमारी से मुक्ति पा लीजिए।

अरबों लोगों की इतनी बड़ी आबादी में किसी एक व्यक्ति में मिलने वाली कोई खास क्षमता किसी और व्यक्ति में नहीं मिल सकती। किसी भी परिस्थिति को किसी दूसरे आदमी द्वारा समझने का तरीका कुछ और होगा।

कामयाबी पाने वालों की ज़िंदगी हमारे लिए प्रेरक बन सकती है, लेकिन उसकी जिंदगी को ही सफलता का मंत्र मान लेना सरासर बेवकूफी है।

यदि आप जीवन में कामयाब होकर अव्वल आना चाहते हैं तो अपनी क्षमताओं को विकसित करके पूर्ण रूप से उनका उपयोग करते हुए काम में लग जाएँ।

3

थोड़ा और मिल जाए...

जीवन को भोगने का आपका तरीका क्या है, इस बात पर आपने गौर करके देखा है? आप चाहे कोई भी हों, किसी भी हैसियत में रहने वाले हों, आपके अंदर का कोई तत्व निरंतर यही तलब कर रहा है कि इस समय की तुलना में आपका कद कुछ अधिक ऊँचा होना चाहिए, है न? इस बुनियादी रहस्य को जानना ज़रूरी है।

अगर आप धन बटोरने का चाव रखते हों तो वह कहता है और ज़्यादा धन चाहिए। यदि आप पद और प्रतिष्ठा के प्रेमी हों तो और ऊँचे ओहदे की तलब होती है। आप अगर यश कमाने के कायल हों तो कहेंगे 'मेरे यश की चर्चा दूर दूर तक फैल जाए।'

प्रेम का ज़िक्र होने पर आप और अधिक की मांग करेंगे। ज्ञान की बात चले तो और ज़्यादा ज्ञान बटोर लेंगे। चीज़ कोई भी हो उसे पाने की आपकी इच्छा किसी निश्चित सीमा मे सिमटकर नहीं रहती।

इस तरह आपके अंदर सदा ही एक लालसा बनी रहती है, जो आपको प्रेरित करती रहती है कि कुछ और चाहिए, थोड़ा और चाहिए? आप अभी जिस स्थिति में हैं उससे और अधिक विकास की लालसा आपको धकेलती रहती है।

ठीक है, लेकिन आप क्यों इस तरह किश्तों में विकसित हो रहे हैं? एक काम करें। फर्ज़ कीजिए, मैं आपको इस संपूर्ण जगत का सम्राट बना देता हूं।

क्या आप उसी पर संतोष कर लेंगे? नहीं। तब आप सोचेंगे, 'यह तो ठीक है, लेकिन वह जो चंद्रमा है, वह भी मुझे...'

जरा ध्यान से सोचिए कि दरअसल आप क्या चाहते हैं? धन, संपत्ति, प्रेम, ज्ञान?

आप गाड़ी में जा रहे हैं। बीच सड़क पर एक गड्ढा है, आप उसे देख लेते हैं। उससे बचकर निकलना है तो सड़क ध्यान देना होगा। लेकिन आप क्या करते हैं?

गड्ढे पर ही नज़र गड़ाए हुए हैं।

अंत में उसी में फँसते हैं, यह मन का स्वभाव है। मन जिस बात को नहीं चाहता वही होकर रहता है।

एक प्रयोग करके देखें। मन को हुक्म दीजिए कि अगले पाँच मिनट तक बंदर के बारे में बिलकुल नहीं सोचना है। फिर देखिए क्या होता है? पाँचों मिनट तक बंदरों का झुंड ही मन पर हावी रहेगा।

पाँव पर चोट लग जाए तो वह हमेशा आपके ध्यान में रहेगा। अगर आप इसी धुन में रहें कि जिस जगह पर चोट लगी है वहाँ कोई चीज़ टकराए नहीं, तो उस जगह पर चोट पर चोट लगती रहेगी।

कोई भी समस्या आ जाए, यदि आप सोचने लग जाएँ, 'हाय, क्या मेरा नक्षत्र अनुकूल नहीं है? क्या मैं इस संकट से उबर ही नहीं सकूँगा?' तो समस्या बराबर ज़ारी रहेगी।

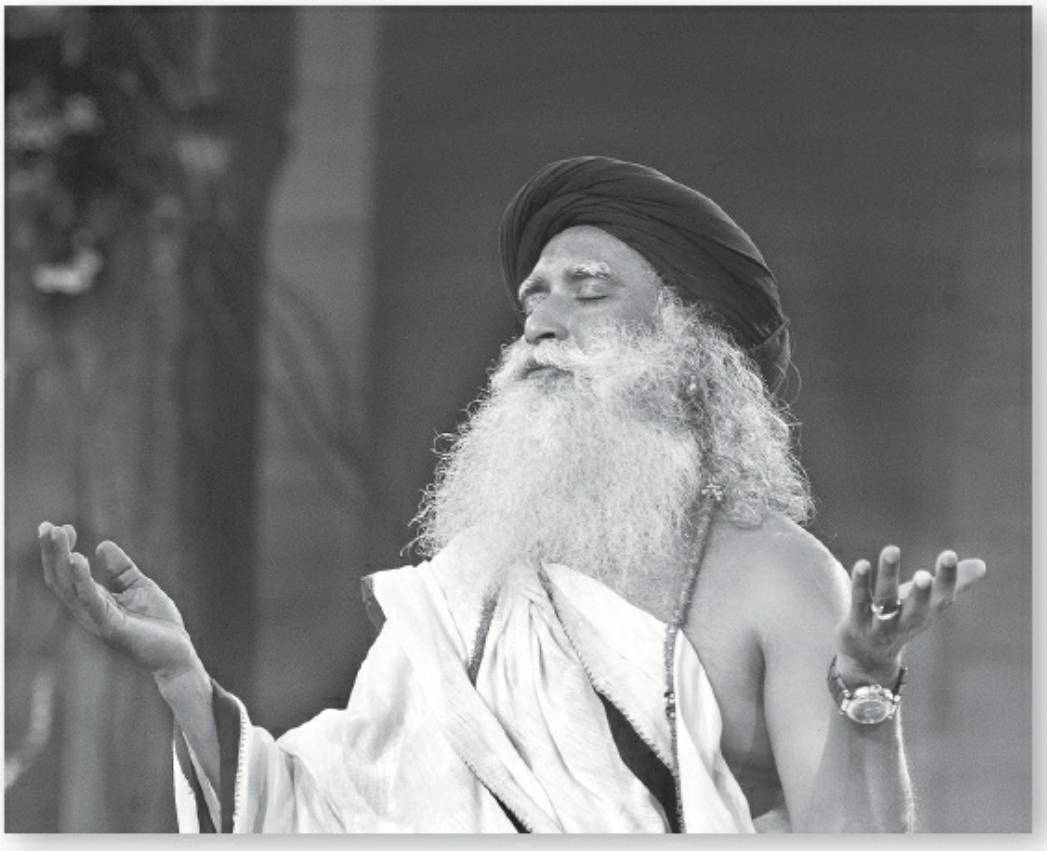
इसी तरह, परिवार में कोई समस्या आने पर, यदि उसी के बारे में सोचते हुए चिंता में डूबे रहे तो आगे करने वाले काम जो हैं वो भी स्थगित रहेंगे। मुसीबतें आती रहेंगी, उनसे निजात नहीं मिलेगी।

कोई भी मुसीबत आए, निराश हुए बिना करने योग्य काम को ध्यानपूर्वक करते रहें तो स्थिसि काबू में आ जाएगी।

समस्याएँ खुद ब खुद नहीं आतीं, अनजाने में आप ही उन्हें पैदा करते हैं।

बिगड़ी बात पर चिंता किये बिना जो भी करने योग्य है, उसके लिए योजना बनाइए। पूर्ण रूप से उस पर लगकर काम करके देखिए।

समझ में आ जाएगा कि यह भय निरर्थक था।



क्या कुछ चाहिए आपको? वास्तव में आपको तलब किस चीज़ की है? उन्नत और विकसित होने की ही तलब है न?

आप यही चाहते हैं न कि फिलहाल जो पास है उससे ज़्यादा कुछ चाहिए। ज़िंदगी नामक फल में रोज़ -रोज़ और ज्यादा तरह का स्वाद मिलना चाहिए। यही न?

तब तो आप जिस उन्नति को ढूँढ रहे हैं उसका विस्तार किस सीमा तक होने पर आप संतुष्ट हो जाएंगे?

चाहे कितना भी विकास पा लें, क्या यह कहीं रुकता है? इसकी, आपके अंदर घीटत होने वाली इस विकास-लालसा की सीमा आखिर कहाँ है?

सीमा कहीं दिखाई दे रही है? असीम रूप से विकास की चाह तो आप रखते हैं, लेकिन मिलने वाले वैभव का उपभोग करने के लिए आपके पास साधन कौन-कौन से हैं?

इन पाँच इंद्रियों - देखने, सुनने, सूँघने, स्वाद लेने और स्पर्श करने के इन पंचेंद्रियों के माध्यम से ही आप जीवन का उपभोग कर रहे हैं। इस जगत को आपके अंदर महसूस कराने में मददगार यही पाँच इंद्रियां हैं। ज़रा सोचकर देखिए, क्या आप इन पंचेंद्रियों द्वारा असीम का अनुभव कर सकते हैं?

भले ही आप निद्रा में लीन हों, आपके शरीर की गतिविधियाँ रुकती नहीं, मन भी क्रियाशील रहता है। जब आप सो रहे होते हैं, जगत भी कुछ बढ़िया तरीके से सक्रिय रहता है।

फिर भी निद्रा के समय आपको यही महसूस होता है मानो यह जगत तिरोहित हो गया है। क्यों? इसलिए न, कि आप के सोते वक्त पंचेंद्रियों की गतिविधि का स्विच ऑफ हो गया था?

इसका मतलब यह है कि इन पंचेंद्रियों की गतिविधियाँ सीमा के अधीन हैं। वे सीमातीत नहीं दिख रही हैं। किंतु हम इन्हीं पाँच इंद्रियों के माध्यम से जीवन का अनुभव करते हैं।

आपकी हद अब यहीं तक है। असीम विकास पाने को तड़पने वाले आप, उसे पाने और भोगने के लिए जिन उपकरणों का इस्तेमाल करते हैं उनकी एक निश्चित सीमा है।

चंद्रमा की यात्रा के लिए इच्छुक व्यक्ति यदि बैलगाड़ी में यात्रा करे तो कहाँ तक पहुँच सकता है? लेकिन आपकी कोशिश भी कुछ वैसी ही है। इस उपाय के कारगर न होने का कारण बैलों को मानकर, कुछ लोग बैलों को ज़ोर से चाबुक मार रहे हैं।

सोचकर देखिए चाबुक टूट जाने पर भी, क्या वहाँ तक पहुँचना संभव है? अच्छा, फिर कैसे पहुँच सकते हैं?

यदि आप जीवन में तरक्की करके उन्नत स्थानों को पाना चाहते हैं, असीम का अनुभव करना चाहते हैं तो पंचेंद्रियों की सीमाओं के पार जाना होगा।

यदि इन पंचेंद्रियों की समझ और पहुँच से परे जाकर अनुभव करना चाहते हैं तो आपकी समझ में बढ़ोतरी होनी चाहिए। समझ में बढ़ोतरी होनी है तो पहले इस बात की खोज करनी चाहिए कि आपकी समझ क्यों उलझी हुई है, उसे सुलझने से रोकने वाली चीज़ कौन-सी है, है न?

इसकी वजह क्या है कि जीवन के उन्नत और गहन रहस्य केवल कुछ लोगों को ही सहज रूप से ज्ञात हैं जबकि दूसरों के लिए ये अबूझ पहेली की तरह हैं। इसका कारण कदापि यह नहीं है कि उन लोगों का सृजन दूसरे ढंग से हुआ है।

इसका एकमात्र कारण यही है कि हमने अपनी मौजूदा जीवन-शैली में कुछ बुनियादी नुख्स अपना लिए हैं। वे कौन-से रोड़े हैं जिन्हें खुद आपने अपने रास्ते में डाल रखा है? इन रोड़ों को कैसे हटाया जाए?

इसकी तकनीक क्या है? उसके तौर-तरीकों को एक-एक करके देखते हैं।

4

हाँ! मैं ही हूं

एक थे डॉक्टर। डिग्री हासिल करके अभी-अभी सेवा शुरू की थी। उन्होंने एक अच्छे डॉक्टर बनने के मकसद से पढ़ाई की थी, जैसे-तैसे इम्तहान पास करने के लिए नहीं। लोगों की भलाई ही उनका ध्येय था। उनके पास कुछ लोग एक रोगी को ले आए।

रोगी की हालत इतनी नाज़ुक थी कि दो मिनट की देरी होने पर प्राण जोखिम में पर पड़ जाते। ऐसी हालत में रोगी को इस नए डॉक्टर के पास ले आए। डॉक्टर ने सावधानी पूर्वक जाँच-पड़ताल करके रोग का निदान ढूँढ लिया और आवश्यक इलाज किया। दो दिन मे रोगी उठकर बैठ गया। हफ़्ते भरे में उठकर चलने लग गया।

डाक्टर ने कहा, ''जब आप लोग इन्हें मेरे पास लाए, ये मृत्यु के कगार पर थे। और किसी डॉक्टर के पास ले गए होते तो ये ज़रूर मर गए होते। मैंने बड़ी लगन के साथ इनकी जाँच करके ठीक इलाज किया। इसी से ये अब ज़िंदा हैं। दरअसल मैंने इन्हें प्राण दिए हैं।''

अगले दिन उनके पास कोई और रोगी लाया गया। उसकी हालत भी उसी तरह चिंताजनक थी। दो मिनट का विलंब करने पर जान खतरे में होती। डॉक्टर ने बड़े ध्यानपूर्वक बीमारी का अध्ययन किया और उचित इलाज भी किया।

लेकिन रोगी का देहांत हो गया। अब डॉक्टर क्या कहते?- 'देखा न, मैंने कितने अद्भुत ढंग से उसे ऊपर भेज दिया!' या फिर यों कहते- 'ईश्वर की मर्ज़ी यही थी। उस रोगी का दुर्भाग्य यही था कि उसे मेरे पास लाने वालों ने ज़्यादा देर कर दी।' या कोई न कोई कारण बताकर टाल देते। अगर काम मनमाफिक पूरा हो जाए तो 'मैंने किया' कहकर उसका श्रेय ले लेंगे। नतीजा उल्टा निकल जाए तो कहेंगे 'उसके लिए मैं ज़िम्मेदार नहीं हूँ।'
इच्छा के अनुसार कोई काम पूरा हो गया तो उसके लिए आप खुद को ज़िम्मेदार ठहराऐंगे। काम उस ढंग से नहीं हुआ तो ज़िम्मेदारी टालने के बहाने ढूँढते फिरेंगे। कोई कारण नही

मिला तो जो जी चाहे बोलें, सुनने के लिए ऊपर एक बुद्धू बैठा ही है। आपने इम्तहान दिया। पेपर अच्छे हुए तो कहेंगे 'कमाल कर दिया, कलम तोड़ दी।' पेपर अच्छे न हुए तो? कहेंगे, 'समय काफी नहीं था' या 'सिलेबस के बाहर के प्रश्न पूछे गए।' अथवा अन्य कारण ढूँढ-ढूँढकर बताएँ।है न?

आंतरिक आनंद

मरुस्थल की भीषण बंजरता
मेरे हृदय के मौन प्रतिबिंब की तरह खड़ी थी
सूखी हुई जिह्वा की तृष्णा
मेरे हृदय की तड़प के आगे तुच्छ थी।
अंतहीन दिनों के कठिन परिश्रम
और लंबी रातों का अकेलापन
मिलकर उज्जवल कांति में फलित हुआ
और मुझे एक आंतरिक आनंद में भिगोने लगा
वह निष्ठुर तड़प और धन का अभाव
अहा! मुझे आत्म-ज्ञान के
परमानंद में डुबो दिया।

- सद्गुरु

सफलता मिलने पर श्रेय लेने के लिए फौरन तैयार होने वाला हमारा मन चूक होने पर इसी चक्कर में घूमता है कि असफलता की ज़िम्मेदारी किस पर डालें। ज़िंदगी के दौर में जब भी जीत मिले आप दावा करते हैं कि इसका श्रेय मुझे मिलना चाहिए। यही न?

अब मैं आपसे यही सवाल करता हूँ कि आपके इच्छानुसार काम नहीं हुआ तो उसकी भी ज़िम्मेदारी लेने के लिए क्या आप तैयार हैं?

जब आप महसूस करेंगे कि काम की असफलता के लिए आप ज़िम्मेदार हैं तभी से सफलतापूर्वक संपन्न कराने के तरीकों में आप क्षमता अर्जित कर सकेंगे। अब यदि अपनी क्षमता के लिए आप ज़िम्मेदार हैं तो क्षमता में कमी के लिए ज़िम्मेदार कौन है? आप ही न?

आप ऐसी इच्छा तो करते हैं, 'कल मुझे फलां की तरह होना चाहिए, मेरी ज़िंदगी इस रूप में बदलनी चाहिए।' यदि आप मौजूदा स्थिति के लिए स्वयं को ज़िम्मेदार न मानेंगे तो कल क्या बनना चाहिए, इस कल्पना को कैसे रूप दे सकते हैं? 'आज मैं जैसा भी हूँ, इसके

लिए मैं ही पूरी तरह से ज़िम्मेदार हूँ' यों सोचने की ईमानदारी आने पर ही 'कल कैसा होना चाहिए' इस तरह का सपना देखने का अधिकार आपको है। ठीक है, अब सच-सच बोलिए। इस समय आपके जीवन का परिवेश अच्छा, बुरा कैसा भी हो, क्या आप उसके लिए पूर्ण रूप से ज़िम्मेदार हैं?

यदि आपका उत्तर है 'हाँ, मैं ही हूं' तो निश्चय ही आपने सफलता के पथ पर एक जबर्दस्त कदम उठाया है।

5

आपकी उत्तर देने की क्षमता!

ज़्यादातर लोग ज़िम्मेदारी का नाम सुनते ही उसे दोष लगाने के अर्थ में लेते हैं। यानी यही अर्थ लगाते हैं गलती की ज़िम्मेदारी इन पर या उन पर होनी चाहिए। यह मिथ्या धारणा है। आपके जीवन में इस तरह की घटनाएँ हुई हों तो उनके कई कारण हो सकते हैं। उसके निर्माण में कई लोगों की साझेदारी हो सकती है।

लेकिन 'कौन ज़िम्मेदार है' यही मेरा सवाल है; यह नहीं कि ''इसकी जड़ में कौन व्यक्ति है?' या यह 'किसकी गलती है।'

शंकरन पिल्लै एक बार शराब पीकर बीच सड़क पर हल्ला मचाने लगे। पुलिस आई, उन्हें कैद करके बदस्तूर अदालत में पेश कर दिया गया। शंकरन पिल्लै लड़खड़ाते हुए कटघरे मे खड़े बकबक करते रहे। न्यायाधीश खीझ गए।

उन्होंने कहा, ''अरे इसमें तुम्हारा कसूर नहीं है। तुमने जो व्हिस्की पी रखी है वही तुम्हें यों नचा रही है।'' झट शंकरन पिल्लै ने आँखों में आँसू भर कर कृतज्ञता की भावना के साथ न्यायाधीश की ओर देखा। कहने लगे, ''मान्यवर, आपने जिस हद तक मुझे समझ लिया, मेरी पत्नी भी इतना नहीं समझ पाई है। वह हमेशा मुझ पर इल्ज़ाम लगाते हुए कहती है कि मेरी इस हालत के लिए मैं ही ज़िम्मेदार हूँ।'' यों कहते हुए रो पड़े।

इन्हीं की तरह कई लोग अपनी ज़िंदगी की ज़िम्मेदारी स्वीकार किये बिना, उसे टालने के बाद उबरने का मार्ग न जानकर, परेशान होते हैं।

ज़िम्मेदारी को अँग्रेज़ी में 'रेस्पॉन्सिबिलिटी कहते हैं रेस्पॉन्सिबिलिटी=रेस्पॉन्स+एबिलिटी यानि कि ज़िम्मेदारी का मतलब है 'आपकी उत्तर देने की क्षमता।'
उत्तर देने की क्षमता का मतलब यह नहीं है-कक्षा में टीचर द्वारा पूछे गए किसी सवाल का मुँह खोलकर जवाब देना।

ईश्वर के लिए दैनिक कार्यों को छोड़ देना होगा?

मैं अपने कपड़ों को खुद धो लेता हूँ, क्या वह दैनिक कार्य नहीं है?

नारियल के पेड़ों को पानी देकर उनकी देखभाल करता हूँ, अपना खाना खुद पका लेता हूँ... क्या आप इन्हें तुच्छ कार्य मानते हैं?

इन सब को छोड़कर आप इस दुनिया में कैसे जीने वाले हैं?

आप राजनीति में हो सकते हैं, मुनीम हो सकते हैं। किसी कंपनी के प्रबंधक हो सकते हैं या फिर सफाई कर्मचारी भी हो सकते हैं - इस दुनिया में जीवन-यापन के लिए कुछेक कामों को करना ही पड़ता है। उन सबको तुच्छ समझने से ही पैदा होती हैं झंझटें।

अपनी पसंद का काम जो भी हो, पूरे मन के साथ उसे निभाइए, तब भगवान के समीप होने का एहसास पाएँगे।

दूसरे किसी की तरह जीने का संकल्प करके दुखों को पालना छोड़ दीजिए।

अपनी ज़िंदगी के प्रत्येक पल में आप इस विश्व की घटनाओं पर अपनी संवेदना व्यक्त करते रहते हैं, उसका उत्तर देते हैं, है न? यहाँ उत्तर का मतलब है 'रेस्पॉन्स।' आप जिस कमरे में रहते हैं वह ठंडा है। आप चादर उठाकर ओढ़ लेते हैं। यही है उस ठंडी हवा के लिए आपका दिया उत्तर।

आपके बच्चे ने बड़े प्यार के साथ आप से गले लगकर चुंबन दिया। उस समय आपके गालों पर ढुलकते आनंद आँसू। यही था आपके तन-मन द्वारा दिया उत्तर।

आप अंदर जो साँस भर लेते हैं, वह उस पेड़ द्वारा बाहर निकाली गई हवा है, है न? आप और वह पेड़ हरदम एक-दूसरे को उत्तर देते हुए ही तो जी रहे हैं?

इस जगत में होने वाली प्रत्येक घटना के लिए आप अपने शरीर के स्तर पर, मन के स्तर पर, संवेदना के स्तर पर, शक्ति के स्तर पर उत्तर देते ही रहते हैं।

आपकी ज़िंदगी का मतलब है सिलसिलेवार निरंतर दिये जाने वाला उत्तर।

ज़िम्मेदारी का अर्थ है आपकी उत्तर देने की क्षमता। हर किसी परिस्थिति में जब आप महसूस करते हैं, 'मैं ज़िम्मेदार हूँ', तब उस परिस्थिति का उत्तर देने की क्षमता आपके अंदर मौजूद रहती है। अगर आप 'मैं ज़िम्मेदार नहीं हूँ' कहते हुए टाल देंगे तो उसे उत्तर देने की क्षमता आपके अंदर नहीं रह जाती।

मेरा सवाल यही है-आपके जीवन में आने वाली परिस्थितियाँ सुविधाजनक हो सकती हैं, असुविधापूर्ण भी हो सकती हैं, अपेक्षा के अनुरूप हो सकती हैं, या अपेक्षा के एकदम विपरीत भी हो सकती हैं, अनुकूल हो सकती हैं या प्रतिकूल भी हो सकती हैं। जैसी भी परिस्थिति का सामना करें उस परिस्थिति का उत्तर देने की क्षमता को अपने हाथ में रखने की इच्छा है? या फिर उत्तर देने की क्षमता को गँवा देने की इच्छा है?

यदि आप कहते हैं, हर तरह की परिस्थिति में उसका उत्तर देने की इच्छा है तो आपके अंदर उसके लिए 'मैं ही ज़िम्मेदार हूँ' इस बोध के होने पर ही उत्तर देना संभव होगा।

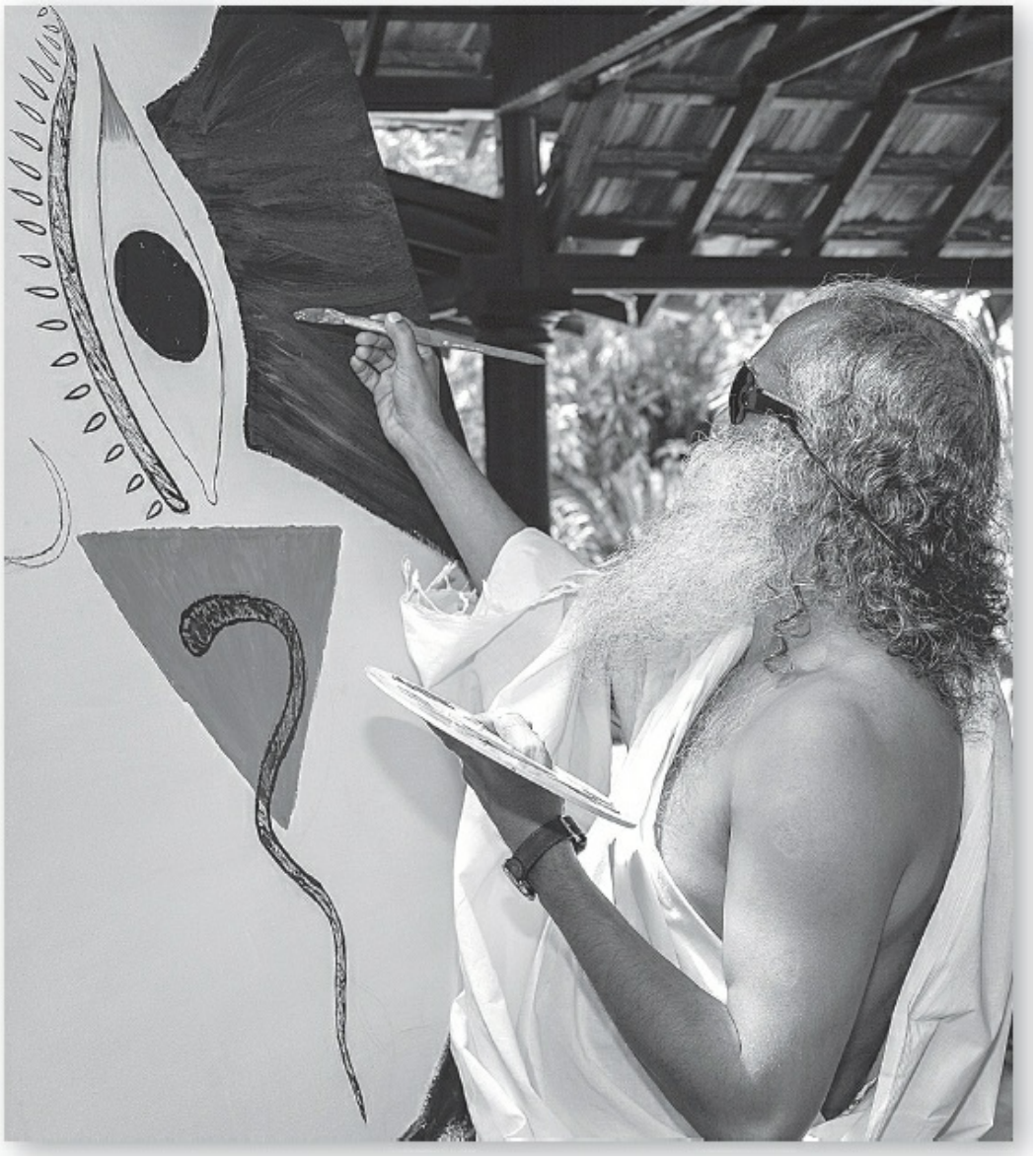
जब आप महसूस करते हैं 'मैं ही ज़िम्मेदार हूँ' तब आप शक्तिशाली बनते हैं। टालने की कोशिश करते समय आप निकम्मे बन जाते हैं।

'मैं ज़िम्मेदार हूँ' यों मानेंगे तो आपकी ज़िंदगी आपके हाथ में है। इसे छोड़कर अगर आप 'नहीं-नहीं, मेरी सास ... ' कहेंगे तो इसका मतलब है कि आप अपनी ज़िंदगी को हाइजैक (अपहरण) करने की अनुमति अपनी सास को दे चुके हैं।

इसी तरह आप रोज़ कितने लोगों को अपनी खुशी, अपनी शांति, और अपने प्रेम को हाइजैक करने की अनुमति दे रहे हैं। ज़रा सोचकर देखिए।

अपनी ज़िंदगी को खुशी और मधुरता से पूर्ण बनाने की इच्छा है? या उसे क्रोध, खीझ और तनाव से पूर्ण बनाना चाहते हैं?

'जो कुछ भी हो, मेरे जीवन की घटनाओं के लिए मैं ही ज़िम्मेदार हूँ' यों अपने हृदय में अनुभव करेंगे तो आपके जीवन में प्रेम और आनंद का साम्राज्य छा जाएगा। यही आपकी उन्नति का आधार है।



6

क्या ज़िम्मेदारी बोझ है?

आम तौर पर ज़िम्मेदारी का नाम लेते ही, भारी भरकम बोझा ढोने के रूप में अर्थ लगाने वाले लोग ही अधिक हैं।

ज़िम्मेदारी को गलती से कर्तव्य समझने के कारण ही आपको वह बोझा लगता है। बचपन से बड़ों ने आपको 'कर्तव्य भावना' की घुट्टी पिलाई होगी। बेटे को पढ़ाना-लिखाना पिता का कर्तव्य है। बुजुर्ग पिताजी की देखभाल पुत्र का दायित्व है। छात्र को शिक्षा देकर तैयार करना अध्यापक का कर्तव्य है। कानून का पालन करना नागरिकों का कर्तव्य है। सरहद पर खड़े होकर देश की रक्षा करना सेना का फर्ज है - इस तरह की बातें सुनाते-सुनाते उन्होंने कर्तव्य नामक शब्द को आपके अंदर गहराई से बोया होगा।

कर्तव्य मानकर आप जो भी काम करेंगे, उसमें आपको थकान ही महसूस होगी; रक्तचाप बढ़ेगा।

जूतों की कंपनी के मालिक एक दिन अपने कारखाने का निरीक्षण करने निकले। पैंकिंग अनुभाग में काम बड़ी मुस्तैदी से चल रहा था।

एक कर्मचारी ने गत्ते का बॉक्स निकालकर उस पर लेबल चिपकाया और अगले कर्मचारी के पास सरका दिया। दूसरे ने उसमें एक जूता रखा। आगे बैठे कर्मचारी ने बॉक्स बंद करके चिपका दिया। अब वह बॉक्स बिक्री अनुभाग भेजे जाने के लिए गाड़ी में चढ़ाया गया।

यह देखकर मालिक सकपका उठे, बोले, ''अरे क्या हो रहा है यहाँ? जूतों को हम जोड़ों मे तैयार करते हैं न? क्यों एक जूते को पैक कर रहे हैं ये लोग?''

मैनेजर ने इत्मीनान से जवाब दिया, ''सर, यहाँ कोई भी कर्मचारी वेतन के बदले में अपना

कर्तव्य निभाने हैं नहीं चूकते। लेकिन समस्या यह है कि आज बाएँ पाँव का जूता बॉक्स में रखने वाला छुट्टी पर है।

महिमा

सूरज निकला
और फिर डूब माया
आकाशीय पिंडों से
आवरण हटा
और फिर छिप गए सारे
एक आवरण में
सकल संसार ने
वस्त्र धारण किये
और फिर हो गए निर्वस्त्र
शरीर धारण किये
और हो गए फिर बेशरीर
यह महिमा निरंतर जारी है...

- सद्गुरु

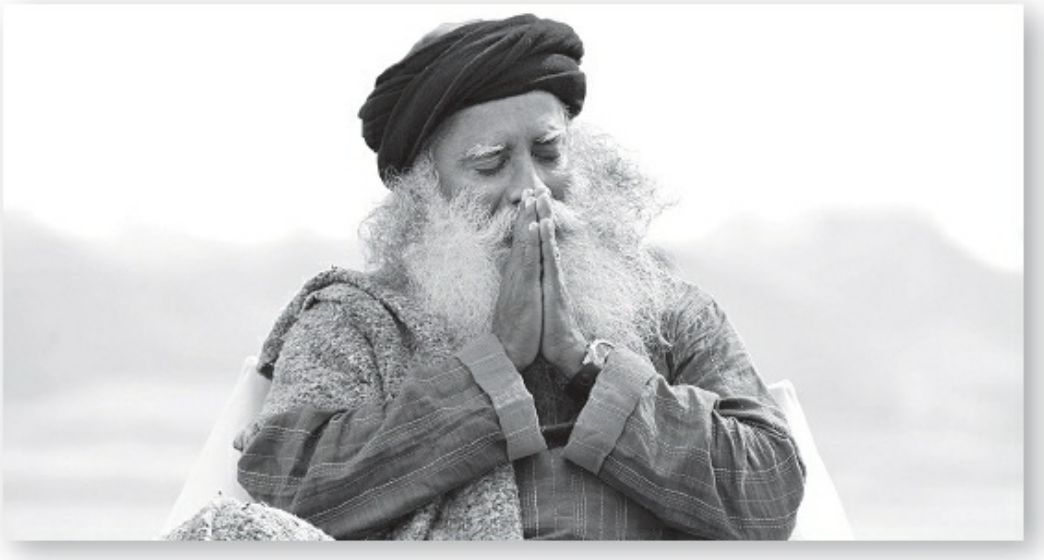
अपना कर्तव्य निभाने में न चूकने वाले कर्मचारियों के होने के बावजूद मालिक के व्यापार का हश्र क्या होगा-ज़रा सोचकर देखिए।

पूरी तरह से जिम्मेदारी लिये बिना, केवल कर्तव्य मानकर काम करेंगे तो वह आपके विकास और उन्नति में किसी भी सूरत में सहासक नहीं होगा। आपका मन जल्द ही ऊब जाएगा, काम से विरक्ति पैदा हो जाएगी और तब आप संवेदनहीन यंत्र की तरह कम कर रहे होंगे। किसी के कहने पर काम न करके अपनी ज़िम्मेदारी मानकर स्वेच्छा से काम करेंगे तभी यह झुंझलाहट नहीं होगी।

पहले ज़िम्मेदारी को कार्य या कर्तव्य समझना छोड़ दीजिए। ज़िम्मेदारी को चेतना के रूप में मानने का अभ्यास डालिए।

चाहे काम कोई भी हो, जब आप चेतना के स्तर पर किसी काम की ज़िम्मेदारी लेते हैं तब आपके अंदर यह भावना जगती है 'यह मेरा है।' है जब आप उसे अपना काम मान लेते हैं, तब कभी बोझ की तरह नहीं लगता।

'इसके लिए मैं ज़िम्मेदार हूँ' जब ऐसी भावना आती है, तब आप महसूस करते हैं कि यह मेरा पति है, यह मेरा घर है, यह मेरी गाड़ी है। जब यह ख्याल आता है कि यह मेरा है तब उस काम में पूरी निष्ठा और लगन पैदा होती है। तब काम एकदम सरल को जाता है, बोझा नहीं लगता।



हुयदी नाम के एक ज़ेन गुरु थे। वे अपने कंधे पर हमेशा एक बडी गठरी क्रो ढोये चलते थे। गठरी के अंदर जने क्या-क्या वस्तुएँ होगी। गाँवों और बस्तियों से होकर चलते हुए छोटे बच्चों को उसमें से मिठाइयाँ निकाल कर बाँटते।

एक बाब कोई और ज़ेन गुरु सामने से आ रहे थे। उन्होंने पूछा, 'ज़ेन का मतलब क्या है?' हुयदी ने फौरन अपनी गठरी को नीचे डाला और तनकर खड़े हो गए।

'ज़ेन का उद्देश्य वया है?' अगला सवाल फूट पड़ा। हुयदी ने नीचे डाली गई गठरी को फिर से उठाकर कंधे पर रख लिया और चल दिये।

उन्होंने संकेत से यही सुनाया कि गठरी को अपना न मानते हुए उसे नीचे डाल भी सकते हैं, और उसे खुशी से ढो भी सकते हैं।

जब आप महसूस करते है कि यह पृथ्वी मेरी है, तो इसे अपने सिर यर रख लेने पर भी, उसमें भार अनुभव नहीं होता। लेकिन इसके लिए मैं ज़िम्मेदार नहीं हूँ, यों सोचते हुए एक आलपिन हाथ में लेंगे तो उसका वजन टनों में महसूस होगा। क्या यह ऐसी सच्चाई नही जिसका अनुभव आप रोज़ करते हैं?

सारांश यह कि जब आप महसूस करते है " मैं ज़िम्मेदार हूँ' तब आप अपनी ज़िन्दगी को स्वेच्छापूर्वक उत्तर देते हैं। 'मैं ज़िम्मेदार नहीं हूँ' ऐसा सोचने पर अनिच्छा और विरोध ही प्रकट होंगे।

इसलिए स्वर्ग और नरक मृत्यु के बाद जाने की जगहें नहीं हैं।

ये तो ऐसी संभावनाएँ हैं जिन्हें आप यहीं पैदा कर सकते हैं। चाहे वह आपका कार्यालय हो, घर को, बाज़ार हो, विद्यालय को, खेल का मैदान हो, आप कहीं भी रहें और परिवेश कैसा भी हो, अगर आप इच्छा है और पूर्ण रूप से उत्तर देना सीख गए तो यह ज़िन्दगी आपके लिए हमेशा स्वर्ग ही बनी रहेगी।

R22
Beta

7

कहाँ है आप की सरहद?

ज़िम्मेदारी का नाम लेते ही एक और सवाल सामने आ जाता है। जीवन के विविध क्षेत्रों मे आपको भिन्न-भिन्न विषयों और विभिन्न व्यक्तियों का सामना करना पड़ेगा। तब आप किन-किन बातों की ज़िम्मेदारी लेंगे?

दैनिक कार्यों की भी ज़िम्मेदारी लेने के संबंध में बहसें अविश्वसनीय रूप से लंबी खिंचती जाती हैं, - कौन बिजली का बटन दबाए? कौन थाली-कटोरी साफ़ को? कौन पानी भरे?

इसी तरह एक बार शंकरन पिल्लै और उनकी पत्नी के बीच दरवाजे का ताला कौन लगाए, इस विषय पर एक रात विवाद छिड़ गया। काफी देर की झड़प के खाद दोनों एक फ़ैसले पर पहुंचे।

"दोनों में है जो पहले मुँह खोलकर एक लफ़्ज़ भी बोलगा, वही उठकर दरवाज़ा बंद करके ताला लगाएगा।'

कई सालों से साथ रहने के करण दूसरे इंसान की ताकत और कमज़ोरी से दोनों ही वाकिफ़ थे। यदि शंकरन पिल्लै मुँह खोलकर 'खाना खिला दो' कहते या उनकी पत्नी मुँह खोलकर 'खाने के लिए उठो' कह दे तो दरवाज़ा बंद करने की ज़िम्मेदारी आ जाएगी, इसी डर के मारे दोनों ज़बर्दस्ती भूखे रहकर मौनव्रत का पालन करते रहे।

आधी रात को कुछ बदमाशों की नज़र खुले घर पर पड़ी तो वे अंदर घुस गए। हॉल में बैठे दंपति को देखकर डर गए। लेकिन ये दोनों मुँह खोले बिना तमाशा देखते हुए बैठे थे, यह देखकर चोरों को हैरानी हुई। जो भी हाथ लगीं, बटोर लीं। मेज़ पर रखा भोजन भी खा लिया। उन लोगों ने यह सब किया, पर इन दोनों के मुँह से आवाज़ नहीं निकल रही थी।

उनमें से एक ने साहस बटोर कर शंकरन पिल्लै की पत्नी के कान से कर्णफूल उतार लिया।

इस पर भी उस नारी के मुँह से एक शब्द तक नहीं निकला।

यह देखकर अगला बदमाश हैरत में आ गया। उसने पास में पड़ा चाकू उठाया और शंकरन पिल्लै की मूँछ मूँडने की तैयारी करने लगा। तब तक काठ के देवता की भाँति बैठे शंकरन पिल्लै लाचार होकर यों चिल्लाए, 'अच्छा ठीक है, मैं ही उठकर ताला लगाता हूँ।'

शंकरन पिल्लै की तरह गर्दन पर चाकू पहुँचने के बाद ही ज़िम्मेदारी स्वीकार करनी है क्या? यह अक्ल पहले ही आई होती तो जीवन सुधर न जाता?

भूकंप के कारण गुजरात में कई मकान धराशायी हो गए। सुनामी के कारण तमिलनाडु के समुद्रतट पर कई मकान यह गए। ऐसे मौकों पर क्या आप यह सब विपदाएँ किसी और के साथ घट रही है, ऐसा मानकर चुप रहते?

आपके अंदर जो मानवता है वह प्रत्येक घटना का पुरजोर उत्तर देती है न? ज़िम्मेदारी की भावना हम इसी को कहते हैं। आपके अंदर ही नहीं, हर आदमी के अंदर, जब ज़िम्मेदारी की यह भावना मौजूद रहती है, तब सवाल ही नहीं उठता कि आप ज़िम्मेदार है या नहीं।

आप उत्तरदायित्वपूर्ण व्यक्ति ज़रूर हैं। सवाल यहीं है कि क्या आपके ध्यान में, "मैं ज़िम्मेदार हूँ' ऐसी भावना है? कुछ लोग केवल अपने जीवन की ज़िम्मेदारी लेते है। कुछ लोग सोचते हैं, अपने परिवार और बंधु-मित्रों के लिए ज़िम्मेदारी लेनी चाहिए। कुछ लोग देश की भी ज़िम्मेदारी लेते हुए उत्तरदायित्व के दायरे को ज़रा बढ़ा लेते है। और कुक लोग अपनी ज़िंदगी की भी ज़िम्मेदारी लिये बिना टालना चाहते हैं।

आपने अपनी उत्तरदायित्व-भावना के लिए कहाँ सरहद तय कर रखी है?

ठीक है, आप अपने परिवार की ज़िम्मेदारी लेते हैं। भले को परिवार के लोग हज़ार मील दूर चले जाएँ, ज़िम्मेदारी आपकी है न? क्या आप ऐसे व्यक्ति हैं जो यों कहकर ज़िम्मेदारी को टालने की कोशिश करें- ना ना, वे तो है 'नॉट रीचेबल' को गए, सिग्नल द्वारा संपर्क का दायरा पार कर गए है, इसलिए मैं उनके लिए ज़िम्मेदार नहीं हूँ। ऐसा नहीं है न है? वे जहाँ भी रहें, उन्हें आप अपने परिवार के सदस्य के रूप में ही तो मानते है। स्पष्ट कहें तो आप इसी वजह से तो उनको अपने परिवार वाले के रूप में मान्यता देते हैं, क्योंकि आप स्वयं को उनके लिए ज़िम्मेदार समझते है।

अब आप जिस गली में रहते हैं वहाँ कोई मृतप्राय अवस्था में पड़ा है। उनकी स्थिति के लिए आप ज़िम्मेदार है या नहीं?

देख रहा हूँ कुछ लोग यहीं सोचकर ज़िम्मेदारी को टालने की कोशिश कर रहे हैं - 'अरे यह कहाँ की बला है, इसके लिए मैं ज़िम्मेदार नहीं हूँ।' मैंने यह तो नहीं पूंछा, 'क्या आपने ही उसे जख्मी कर दिया?' मैंने ऐसा कभी नहीं कहा कि आप उसकी स्थिति की ज़िम्मेदारी लें। मैं यह पूछता हूँ 'जो आदमी मरणासन्न हालत में पडा हुआ है आप उसकी ज़िम्मेदारी लेने को तैयार है? ऐसी हालत में पड़े किसी व्यक्ति को देखने पर आपके अंदर क्या घटित

हो रहा है?'

अगर आप डाक्टर हैं तो तुरंत उसकी चिकित्सा करने की कोशिश करेंगे। नहीं तो उसे डाक्टरी सहायता दिलाने का प्रयत्न करेंगें। यदि आप ऐसा कुछ भी करने में असमर्थ है तो कम है कम आँखों में करुणा भरकर हमदर्दी के साथ उसे देखेंगे। ये सभी आपकी ज़िम्मेदारी की भावना की अभिव्यक्तियाँ ही तो हैं। इस तरह आप एक अनजान व्यकित की भी ज़िम्मेदारी लेते हुए उस परिस्थिति में उत्तर दे रहे है।

क्या कोई गैर-ज़िम्मेदाराना व्यक्ति इस तरह महसूस करेगा? यह लोगों का कारण-बोध है जो कहता है 'मैं ज़िम्मेदार नहीं हूँ।' यही तो दुर्भाग्यपूर्ण है।

आपके अंदर जो मानवता है, वह हर परिस्थिति में सहज ढंग से उत्तर देती है। वह आपकी अनुमति की बाट जोहने के बाद उत्तर नहीं देती, है न? अबाध गति से प्रकट होने वाली अपनी उत्तरदायित्व भावना पर मानसिक स्तर पर प्रतिबंध लगाकर रोकने वाले आप ही हैं।

उस मृतप्राय आदमी को देखकर यदि आप 'इसे मैं नहीं जानता, ये मरे या जिए मैं इसकी ज़िम्मेदारी नहीं ले सकता' यों सोचते हुए निकल जाएँ तो आप इस जगत में एक इन्सान के रूप में नहीं रहते, बल्कि महज चट्टान की तरत रहते हैं।

ज़्यादातर लोग इस तरह पत्थरों की तरह को चलते-फिरते हैं। किसी को उत्तर देने की इच्छा के बिना, तनाव के साथ गली-कूचों में घूमते हैं। अपने घर में घुसने पर वहाँ के एकाध जनो के साथ मनुष्य की तरह पेश आते है। बाहर आने पर फिर पहले की तरह चट्टान बन जाते हैं। ऐसे लोग पार्ट टाइम मानव हैं, पुल टाइम नहीं।

मैं आपसे सीधे पूछता हूँ, 'आप पार्ट टाइम मानव रहना चाहेंगे या पुल टाइम?'

यदि आप फुल टाइम मानव की तरह रहना चाहते है तो आपकी उत्तर देने की क्षमता असीम होनी चाहिए। अपनी उत्तरदायित्व भावना यर स्वयं लगाये प्रतिबंधों और सरहदों को तोड़कर फेंकेगें तभी आप फुल टाइम मानव के रूप में जी सकते है।

मान लीजिए सामने कोई आदमी लेटा है। आप उसे बुलाते है। कोई जवाब नहीं मिलता। आपने उसे पकड़कर झकझोर कर देखा। कोई जवाब नहीं मिलता। उन पर घूँसा मारकर देखा। कोई जवाब नहीं है। तब आप क्या सोचेंगे? यह मर गया है, यह लाश है, यही न? इसका अर्थ यह निकला, कोई आदमी जब अपनी उत्तर देने की क्षमता खो देता है तो आप उसे मृत कहते हैं, निर्जीव जड़ कहते हैं, है न? तब बताइए, जीवंतता क्या चीज़ है? उत्तर देने की क्षमता ही तो जीवंतता है, जीवित रहने का लक्षण है?

मुहर्रमी चेहरे वाले को भले ही काम मिल जाए, मगर मजदूरी

नही मिलेगी।

मुहर्रमी चेहरे वाले को मैं निगोड़ा या बदकिस्मत के अर्थ में नहीं लेता। मेरा मतलब ऐसे आदमी से है जिसके चेहरे पर एक हल्की सी मुस्कान भी नहीं खिलती।

भौंरे सुगंधित फूलों की तलाश में ही मंडराते हैं। अगर कोई आदमी अपना चेहरा यूँ लटकाये बैठा रहे तो आप यहीं तो निर्णय लेंगे कि इस आदमी को पता नहीं है, उत्साह किसे चिड़िया का नाम है। उत्साह रहित व्यक्ति से कैसे उम्मीद कर सकते हैं कि वह लगन के साथ काम करेगा? उसे कौन नौकरी देगा? लाचार होकर उसे काम देने पर भी कौन उसे जिम्मेदार मानकर तरक्की देगा?

हम सभी लोग एक ही वायु में साँस लेते हैं। लेकिन मेरी साँस में मुझे मिलने वाली प्राणवायु की मात्रा और आपकी साँस में आपको मिलने वाली मात्रा हम दोनों की साँस लेने की क्षमता के आधार पर भिन्न होती है।

खुशमिजाज़ आदमी के साथ काम करने के लिए सौ लोग आएँगे। उत्साहहीन, चिड़चिड़े आदमी के साथ काम करने के लिए कोई भी तैयार नहीं होगा।

जिन लोगों को मालूम नहीं है कि उत्साह किसे कहते हैं, वे लोग किसी न किसी रूप में हाशिए पर धकेल दिए जाते हैं। मातमी चेहरे वाले को ढूँढते हुए और उदासी ही आएगी। इसीलिए ये लोग बड़े पैमाने पर आगे नहीं बढ़ पाते।

दुखी चेहरे और किस्मत के बीच संबंध बिठाना यहीं नहीं है।

सिर्फ नौकरी-पेशे की बात नहीं है। इसका सरोकार जीवन से है। यह दुनिया खुशमिजाज़ी और जोश के साथ जीने वालों की ही है।

उत्तर देने की क्षमता को ही आप जीवंतता कहते हैं। उत्तर देने का मतलब केवल मुँह से जवाब देना या मानसिक स्तर पर जवाब देना नहीं है। ये प्राण भी तो जवाब देते ही रहते हैं। इसीलिए तो आप जीवंत हैं? यह प्राणशक्ति प्रत्येक स्थिति को उत्तर देती रहती है, इसीलिए आप जी रहे हैं। अगर इसका जवाब देना बंद हो जाए, तो हम आपको मृत घोषित कर देंगे।

अब मेरा सवाल यह है-आप किस हद तक जीवंत रहना चाहते हैं? ज़रा ध्यान दीजिए। आपको किस हद तक जीवंत रहना चाहिए? 50 प्रतिशत पर्याप्त है? या 40 प्रतिशत काफी है? या नहीं तो आपका पासमार्क कितना है? 35 प्रतिशत बस? या आप 100 प्रतिशत जीवंत रहना चाहते हैं? क्या जीवन को 50 प्रतिशत या 40 प्रतिशत जीवतंता के साथ यो जी लें?

अगर आप 100 फीसदी जीवट के साथ रहना चाहते हैं तो अपनी उत्तर देने की क्षमता पर बाड़ लगाकर तो न रोके। उत्तर देने क्री क्षमता ही तो आपकी जीवंतता है। क्या आप अपनी इस क्षमता पर बाड़ लगाएँगे? ज़िम्मेदारियों पर प्रतिबंध लगाएँगे तो 100 प्रतिशत जीवट के साथ जी नहीं सकेगे।

जब आप महसूस करते हैं 'मेरी ज़िम्मेदारियों की कोई सरहद नहीं है' तभी आप 100 प्रतिशत पूर्णता के साथ जीवन जी रहे हैं।

नहीं तो दूसरे कई लोगों की तरह आप भी दुनिया में आधी जान के रूप में घूमते रहेंगे।

लोग तमाम तरह से अपनी जीवंतता पर प्रतिबंध लगाकर उसे कम कर रहे हैं। इसी को किश्तों में आत्महत्या कहते है। सामान्य रूप से उनकी जीवंतता धीरे- धीरे कम होती रहती हैं।

जब आप 5 साल के थे तब कितनी जीवट के साथ रहते थे! आप हर हालात का इच्छापूर्वक जवाब देते थे। एक तितली को देखने पर आपकी सारी जीवंतता उस तितली के साथ उड़ती चली जाती थी। है न?

अब आप जिस कमरे में बैठे हैं, कोई तितली उड़कर आए तो क्या आप उस पर ध्यान देंगे? ज़्यादातर लोग गौर नहीं करते। देखने पर भी अनदेखी कर देते हैं। अब आपकी जीवंतता उस तितली के पीछे उड़ती नहीं फिरती है, क्यों? करण, आपने अपनी उत्तर देने की क्षमता को संकुचित कर रखा हैं।

क्या आपको पता है, कैसे आपने अपनी उत्तर देने की क्षमता को संकुचित कर रखा हैं? जब आपने किसी वस्तु को, यह मेरी है या मेरी नहीं है, यों बाँट लिया तभी बात खत्म को गई। आप किसी को उत्तर देते हैं, किसी को नहीं दे पाते। खैर। आप कैसे किसी एक वस्तु को केवल अपनी चीज़ के रूप में महसूस करते हैं? उदाहरण के लिए आप यह जो किताब पढ़ रहे है, वह पहले किसी और जगह पर थी।

अचानक अपने हाथ में लेने पर आप कहते हैं 'यह मेरी किताब है'। यह कैसे आपकी बनी? यह आपकी बन गई तो उसका क्या आधार हैं? जब आप अनुभव करते है 'यह मेरी है', आप इसे पोंछकर रख लेते है। सावधानी बरतते है कि यह मुड़-तुड़ न जाए। हैं न? आपने उसकी ज़िम्मेदारी ले ली है न?

यह मेरी ज़िम्मेदारी है - यों महसूस करते ही आपको लगता है कि यह मेरी वस्तु हैं। जिन चीज़ों को आप अपनी ज़िम्मेदारी के रूप में महसूस करते हैं, वे सब आप को बन जाती हैं; जिन चीज़ों को अपनी ज़िम्मेदारी के रूप में नहीं महसूस करते वे सब आपकी नहीं रह जातीं। आपने जिन चीज़ों के बारे में कहा कि ये मेरी नहीं है, उनके साथ पूर्ण रूप से आपका लगाव नहीं को सकता। जहाँ-जहाँ आप खुद को लगा नहीं पाते वहाँ-वहाँ आपका अस्तित्व मंद हो जाता है।

आसमान पर चमकने बाले सितारों को देखकर आप उत्तर दे सकते हैं न? आपको नही पता, वे कहाँ कैसे रहते हैं; यह भी नहीं जानते कि उनमें से कई अब भी जीवित है या नहीं। फिर भी आप उनको उत्तर दे सकते हैं।

उस काले नभ को, मंद वायु को, हरियाली से भरे खेत को उत्तर दे सकते हैं?

आप चाहें या न चाहें, आपके शरीर का हर परमाणु इस जगत की हर घटना को उत्तर दे रहा है। आज इसे साबित करने के लिए विज्ञान मौजूद है।

आपकी प्राणशक्ति भी इस जगत की हर घटना का उत्तर देती रहती है। आप उस सूर्य को भी उत्तर दे रहे हैं। आपका तन और प्राण सभी अबाध रूप से उत्तर देते ही रहते हैं। इसलिए केवल मन के स्तर पर आपने, 'मैं ज़िम्मेदार नहीं हूँ' यों प्रतिबंध लगा लिया, इसलिए आपकी उत्तर देने को क्षमता संकुचित होती है, आपमें जीवंतता कम हो जाती है और इसी से शरीर बीमार को जाता है। चेतना भी कम को जाती है। मैं पूछ रहा हूँ, क्या मन के स्तर पर तथा पूरी जागरूकता और चाहत के साथ इन प्रतिबंधों को तोड़ फेंकने की इच्छा है? या नहीं है?

जो भी हो, आपका शरीर और प्राण आपसे अनुमति माँगकर जवाब नहीं देते। विश्व की सारी घटनाएँ परस्पर अंतःक्रिया के परिणाम हैं। जैसे भी हो, आप जवाब असीम होकर ही देते है! उसे इच्छापूर्वक निभाना है या इच्छा के विना निभाना है, इसी का चयन करना आपके हाथ में है।

'मेरी ज़िम्मेदारी के लिए कोई सीमा नहीं है' इसे आपने अगर चेतना के स्तर पर अनुभव कर लिया तो अब आपसे इच्छापूर्वक उत्तर देना संभव हो जाता है।

तन, प्राण और मन, जब पहले टेढ़ी रेखा में थे, अब एक सीधी रेखा में आ जाते हैं।

जो व्यक्ति मानता है 'केवल अपने लिए मैं ज़िम्मेदार हूँ' वह कीड़े के समान है। क्रीडा इसी तरह से जीता है उसका लक्ष्य केवल जीवित रहना है। जो अपने जीवन की भी ज़िम्मेदारी लेने को तैयार नहीं होता वह कीड़े से भी हेय है, तुच्छ है।

अपनी ज़िम्मेदारी की सीमा को अपने गाँव, अपने देश या किसी सामाजिक सरहद में बाँध कर जीने वाले लोग चींटी की तरह जीवन जीने वाले हैं। चींटियाँ केवल अपने समाज की ज़िम्मेदारी लेती हैं।

विकास-सोपान के सबसे ऊंची पायदान पर विराजमान मानव की भाँति जीने का मतलब है, पूर्ण मानव के रूप में जीने का मतलब है, असीम उत्तरदायित्व-भावना के साथ जीना। जब आप अपनी ज़िम्मेदारियों के लिए सीमा बाँध लेते हैं, आप अपनी जीवंतता खो देते हैं।

जब आप मानव के रूप में अपनी प्रवाह की सीमा बाँध लेते हैं, वह उन्नति नहीं, अवनति है।

आप जब असीम उत्तरदायित्व-भावना में स्थिर रहते है, आपके अंदर को मानवता बुलंबी पर आ जाती है।

जब आपके अंदर मानवता उमड़ पड़ती है तब आपके अंदर देवत्व घटित होता है। उसके बाद आपको ऊपर आकाश को देखकर ईश्वर को ढूँढने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

अपनी ज़िम्मेदारियों पर सीमा बाँधकर आपने कौन-सा बड़ा तीर मार लिया है? बहुत सारे लोगों ने जो भी इकट्ठा कर रखा है वह है तनाव, मधुमेह, अल्सर, रक्तचाप और मानसिक थकान।

आपकी ज़िम्मेदारियाँ असीम हैं, इसे मानसिक स्तर पर समझे बिना जब अनुभव के स्तर पर महसूस करेंगे तब अपने जीवन में इच्छापूर्वक हिस्सा लेने लगेंगे।

उस समय हर पल स्वर्ग बन जाता है। यह कोई मनोवैज्ञानिक तथ्य नहीं है। यह बुनियादी सच्चाई है।

अपने जीवन में इच्छापूर्वक उत्तर देते समय, आपका शरीर, बुद्धि, संवेदना और प्राणशक्ति, ये चारों एक खास तरह की मिठास का अहसास स्थायी रूप से करने लगते है। ऐसा होने पर आप समान्य रूप से बैठे रहने में भी स्वर्ग के समान अनुभव करेंगे। जब आप जीवन में अनिच्छापूर्वक कार्य करते हैं, शरीर, बुद्धि, संवेदना और प्राणशक्ति ये सभी नरक बन जाते हैं। ऐसे में शरीर बीमार को जाता है, मन में थकान होती है, जीवन घुट जाता है।

ज़िम्मेदारियों पर सीमा लगाकर मानसिकता को संकुचित कर लेने पर भीतर लेने वाली साँस भी बीमारी बन जाती है। जीवन कूड़ाघर जैसा बन जाता है। उसके बाद बड़बड़ाने से क्या फायदा है कि बदबू आती है।

बेहद ज़िम्मेदारी के साथ इच्छापूर्वक एक बार साँस लेकर छोड़ें तो भी उसमें असीम आनंद का अनुभव होता है। यह अपने अंदर ध्यान की स्थिति बनाने के लिए आपके द्वारा उठाया गया पहला कदम भी है।

ऐसा सवाल ही नहीं उठता कि ज़िम्मेदारी की सीमा होती है या नहीं। जो भी हो, यही अटल सत्य है कि आप विश्व की हर घटना का अनुभवपूर्बक उत्तर देते हैं। प्रश्न यही है क्या आपने महसूस किया कि ज़िम्मेदारी असीम होती है? अगर इसे अपने मन में गहराई से दर्ज कर लिया तो आपका जीवन आपकी संपूर्ण इच्छा और जागरूकता के साथ घटित होने लगता है।

8

ज़िम्मेदारी और कार्यशक्ति

यह सही है कि ज़िम्मेदारी की कोई सीमा नहीं, लेकिन आपकी कार्यशक्ति सीमित होती है। भले को आप 'सुपरमैन' हों, आपकी काम करने की क्षमता एक सीमा के अंदर होती है। ज़िम्मेदारी अलग चीज़ है और कर्तव्य अलग चीज़ है। जो लोग दोनों का अंतर नहीं समझ पाते, वे ही ज़िम्मेदारी का नाम लेते ही तनाव में आ जाते हैं।

आप अपनी क्षमता के अंदर को कार्य कर सकते हैं। आपकी क्षमता की भी सीमा होती है। आप किसी दूसरे व्यक्ति के समान काम नहीं कर सकते। क्योंकि उनकी क्षमता अलग तरह की है।

आपकी बुद्धि, क्षमता, परिवेश जैसे अनेक मानदंडों के आधार पर आपको काम सौंपने का निर्णय किया जाता है।

लेकिन ज़िम्मेदारी लेने का निर्णय का दारोमदार आपकी इच्छा पर ही है। वहाँ और कोई अड़चन नहीं है।

ज़िम्मेदारी को काम के रूप में समझने की वजह से वह भार जैसा लगता है।

क्या आप सारे कामों को निभा सकते हैं? कई मौकों पर आप कुछ भी किये बिना बैठे रहें वह भी तो ज़िम्मेदारी ही है।

लेकिन असीम उत्तरदायित्व भावना में रहते समय आपकी कार्यशक्ति सहज रूप से विकसित होती है। तब कोई हिचक या डगमगाहट नहीं होती।

सड़क पर खेल रहा आपका बच्चा जब गिर पड़ा, आपने भागे- भागे जाकर उसे उठाकर अपने आगोश में ले लिया उस समय आपके अंदर कोई हिचक नहीं हुई। क्यों? आपने उसकी पूरी ज़िम्मेदारी ले रखी है। लेकिन पड़ोसी के बच्चे के गिर जाने पर कुछ लोग

मूर्खतापूर्ण ढंग से गलत हिसाब लगाते हैं, 'क्या मैं उसके लिए ज़िम्मेदार हूँ?

जीवन का स्रोत

अपने अंदर घटित होने वाले सभी अनुभवों का स्रोत आपके अंदर ही है। कोई भी अनुभव आप के आंतरिक तल पर ही घटित होता है। आपका प्रेम बाह्य स्थिति में विभिन्न अनुभवों के रूप में प्रकट हो सकता है, लेकिन आपके प्रेम का मूल आपके अंदर ही है। इसी तरह आपकी शांति का स्रोत भी आपके भीतर ही है। स्वास्थ्य का मूल और आनंद का स्रोत भी आपके भीतर ही है। कुल मिलाकर आप के संपूर्ण जीवन का स्रोत आपके अंदर ही है।

-सद्गुरु

उत्तरदायित्व पर लगाई सीमाओं को जब आप तोड़कर हटा देते हैं तब आपकी कार्यशक्ति अपने आप विकास पाती है। आपकी संपूर्ण कार्यक्षमता प्रकट होती है। आप भी यही तो चाहते है।

ज़िम्मेदारी का अनुभव करते समय उस परिवेश में जो काम करना चाहिए उसे अपनी बुद्धि का उपयोग करके निश्चित रूप से कर देंगे।

इस तरह परिवेश के अनुरूप काम का चयन करके निर्णय लेने की पूरी आज़ादी आपको है।

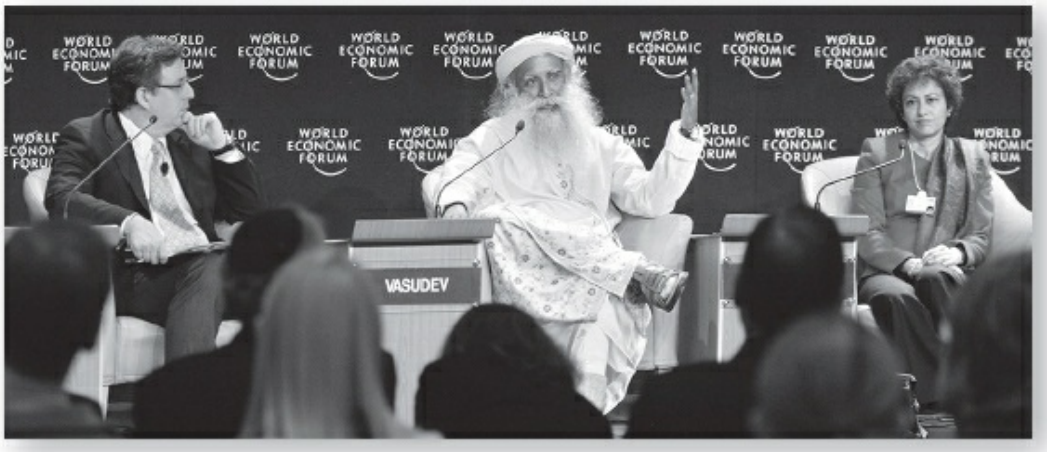
ज़िम्मेदारी की सरहदों को हटा देंगे तो जो भी आप से संभव होगा अवश्य कर देंगे। जो काम आप से संभव नहीं है उसे आप कर नहीं सकते। लेकिन आपसे जो काम हो सकता है उसे ज़रूर कर देंगें।

जो लोग ऐसा सोचते हैं, 'मैं इसके लिए ज़िम्मेदार नहीं हूँ' वे उस काम को भी नहीं करेंगे जो उनसे हो सकता है। इस तरह के जीवों के ज़िंदा रहने का प्रयोजन ही क्या है?

अपनी ज़िम्मेदारी का असीम रूप है अनुभव करते समय आपके कार्य करने का बटन आपके हाथ में हैं। आपकी संपूर्ण क्षमता आपके अंदर से प्रकट होती है। जब आप अपनी संपूर्ण क्षमता से सक्रिय होते हैं, सदा ही आनंद से रहेंगे, पूर्णता में रहेंगे।

यह जरूरी नहीं कि आआ यहाँ बताई किसी भी बात पर विश्वास करें। इनका अपने जीवन में प्रयोग करके देख सकते हैं।

'ज़िम्मेदारी की सीमा नहीं होती' यह न कोई तत्व-वाक्य है न ही कोई उपदेश। यह बुनियादी सच्चाई है।



आप इस सच्चाई की जाँच कर सकते हैं। जरा देखें, यह प्रयोग कारगर है या नहीं। अगर यह काम को तो इसे स्वीकार करें। काम नहीं करता तो कल से आप अपनी ज़िम्मेदारी को छोड़ सकते हैं- एकदम पूरी तरह से।

सही तो कह रहा हूँ! एक प्रयोग करके देखें। इस क्षण से लेकर अपने 24 घंटे तक, आप चाहे जहाँ भी हों, 'मेरी ज़िम्मेदारी की सीमा नहीं है' इस विचार का मन ही मन अनुभव करते रहिए। प्रत्येक घटना कक बोधपूर्वक उत्तर देते रहें।

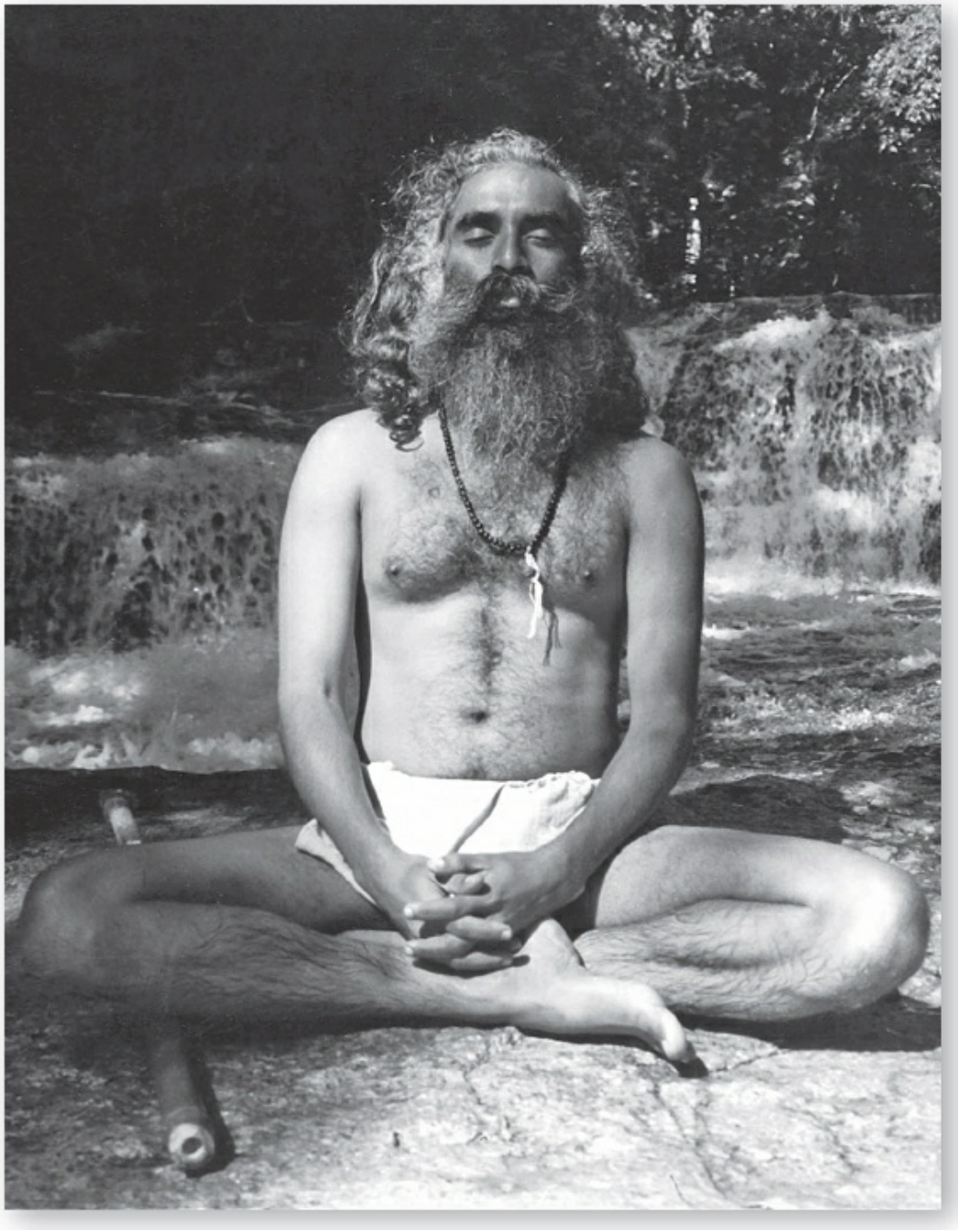
सुबह का नाश्ता करते समय ध्यानपूर्वक उसे उत्तर दें। अंदर खींचने वाली साँस के लिए, सड़क पर चलते समय नजर में अने वाले पेड़ के लिए, घर में शरारत करते बच्चे के लिए, यों हरेक के लिए 'मैं ज़िम्मेदार हूँ-मेरी ज़िम्मेदारी की सीमा नहीं है' यों अपनी चेतना में अनुभव करके देखें।

जब आप अनुभव करेंगे कि मेरी ज़िम्मेदारी की वास्तव में कोई सीमा नहीं है, अपने अंदर कई परिवर्तनों का एहसास होगा। मैंने अपने तजुर्बे में अनेक लोगों को देखा है जो मन के स्तर पर ही नहीं, बल्कि शरीर के स्तर पर भी कई समस्याओं से मुक्त हो गए हैं। इसके लिए उन्होंने किसी तरह का शारीरिक व्यायाम नहीं किया। डाक्टरों ने जिन्हें शल्य चिकित्सा का परामर्श दिया हो ऐसे लोगों ने 'मेरी ज़िम्मेदारी असीम है' इसे चेतना के स्तर पर निरीक्षण करने मात्र से अपने स्वास्थ्य में विस्मयकारी चमत्कारों को स्वयं अपने अंदर घटित कर लिया है।

अगले 24 घंटे में यह प्रयोग करके देखिए। आप जहाँ भी रहें, अपने मन ही मन 'मेरी ज़िम्मेदारी की कोई सीमा नहीं है' यों कहते हुए निरीक्षण कीजिए। चेतनापूर्वक हर घटना का उत्तर देना होगा।

चौबीस घंटे में आपका रक्तचाप कम हो जाएगा। मन में शांति छा जाएगी। प्रेम खिल उठेगा। आनंद का स्रोत फूट पड़ेगा। इसे आप अपने अनुभव में जी सकते हैं।

अदभुत जीवन की नींव रखने में विलंब न करें। आइए, अपने अंदर खिल उठिए।



9

कर्म माने क्या है?

कर्म का मतलब क्या है, इस विषय पर केई लोग उलझन में है।

वास्तव में कर्म किसे कहते हैं?

मूल रूप से कर्म का मतलब है क्रिया। यह क्रिया चार प्रकार से होती है-शरीर की क्रिया, मन की क्रिया, भावना की क्रिया, ऊर्जा की क्रिया। ऊर्जा की क्रिया आपके निर्णय की प्रतीक्षा नहीं करती, हर क्षण वह चलती रहती है।

दूसरे दृष्टिकोण से देखने पर कर्म जो है, आपकी स्मृतियों का संचय है। आपके शरीर की हर कोशिका में अद्भुत स्मरण-शक्ति है। लाखों वर्षों की यादों को वह ढो रही है। आपकी त्वचा का रंग, आपके चेहरे का रूप- आकार, आपका कद सब कुछ यादों का संचय ही है। आपके पुरखे कैसे दिखते थे, कैसे जीते थे इत्यादि यादें जो दर्ज हुई हैं, उनकी नींव पर ही कर्म आपके जीवन को चला रहा है।

आपके पुरखों की शक्ल-सूरत से संबंधित उसी याद ने आपकी परदादी की जैसी नाक आपको दे रखी है। आप जिस देश में रहते हैं उसकी जलवायु भी आपकी त्वचा के रंग को तय करती है। स्थान-परिवर्तन करके दूसरे देश की जलवायु में रहने पर भी नए प्रदेश के अनुरूप त्वचा का रंग आपको मिलने के लिए पुरानी यादें का खत्म होना जरूरी है। इसमें कम से कम लाखों वर्ष लग जाएँगे। स्मृतियों का प्रभाव उस हद तक आपको नियंत्रित किये हुए है।

यादों से मुक्त नहीं होंगे तो जीवन एक ही तरीके से एक वृत्त में फँसकर गोल-गोल घूमता रहेगा। आगे बढ़ने का रास्ता उसे नहीं सूझेगा। यदि अभी भी आपके पाषाण-युग के पुरखे अपने लालच के अनुसार आपकी ज़िंदगी को चला रहे हों तो आप अपने विशिष्ट जीवन को कब जीकर देखेंगे?

संभावना को होने दें साकार

जिस दिन हम अपनी मां के गर्भ से बहार आए, उसी के साथ एक संभावना का जन्म हुआ। जैविक रूप से हम सब एक जानवर के तौर पर पैदा होते हैं। आप खुद को एक पूर्ण विकसित मानव या एक दैवीय संभावना में विकसित कर सकते हैं। संभावना जो साकार नहीं हो पाई, वह अपने आप में एक त्रासदी है। अगर कोई बीज अंकुरित नहीं हुआ, अगर कोई फूल खिला नहीं तो यह अपने आप में एक त्रासदी है। अगर उनमें संभावनाएं ही नहीं होतीं तो अलग बात थी। लेकिन हम न तो किसी चट्टान में फूल खिलने की अपेक्षा कर रहे हैं और न ही हम किसी गधे से अंतर्ज्ञान हासिल करने की अपेक्षा कर रहे हैं, बल्कि हम एक फूलने वाले पौधे से ही फूल देने की अपेक्षा कर रहे हैं और इंसान से हम उसकी परम प्रकृति तक पहुंचने की अपेक्षा कर रहे हैं। अगर इस संभावना को दबाकर या सुषुप्त रखा जाता है तो यह अपने आप में बहुत बड़ी त्रासदी होगी।

इसी बात को अंग्रेज़ी में कहते हैं 'मृतकों को मृतक ही रहने दें।' उन्हें मरने दें तभी आपका जीवन पूर्ण रूप से खिल संकता है, नए अवसर खुल सकते हैं। लेकिन वे लोग इतनी जल्दी आपसे हटेंगे नहीं। उनको कम कर के न आंकें।

यदि आप लगातार कुछ आध्यात्मिक साधनाएं करते रहेंगे तो आप गौर करेंगे कि उन स्मृतियों और आपके बीच में एक अंतराल पैदा करना संभव हो रहा है। आप महसूस करेंगे कि आपके व्यक्तित्व में एक नया निखार आ रहा है।

अगर कोई संन्यास लेने का निर्णय ले, तो उन्हें अपने पुरखों तथा माता-पिता का अंतिम संस्कार संपन्न करना पड़ता है। भले ही उनमें से कोई जीवित हो, पर फिर भी यह अनुष्ठान संपन्न होगा ही। इसका मतलम यह नहीं कि वे उनकी मृत्यु की कामना कर रहे हैं। मतलब यही है कि वे उनकी स्मृतियों को पूर्ण रूप से काट रहे हैं।

आपका शरीर ही नहीं, बुद्धि भी स्मृतियों का संचय है। उन स्मृतियों को संजो कर जो दूसरों के लिए अज्ञात हैं, अपने को उनके सामने बुद्धिमान दिखाना संभव होता है। इसी सुविधा के चलते आज बहुत से स्कूली शिक्षकों की जीविका चल रही है।

नई ज़िंदगी जीने के लिए ही और बुद्धि आवश्यक होती है। एक ही तरह की ज़िंदगी जीने के लिए यादें काफी होती हैं। अनेक कार्यालयों में यही चल रहा है।

दरअसल जब चेतना मंद रहती है बुद्धिहीनता के किसी काम को बार-बार करना सरल होता है।

एक बार रूस में, काम करने में मंद दिख रहे एक मज़दूर को कारखाने के निरीक्षक ने अपने पास बुलाया।

"वोडका का एक घूँट पीने पर क्या तुम लगातार काम कर सकते हो?"

"मेरे ख्याल में, हाँ।"

"पाँच घूँट पीने पर?"

"क्यों, किसलिए? अभी भी तो मैं काम कर ही रहा हूँ।"

इसी तरह लाखों घूँट वोडका पिये व्यक्ति की तरह आप भी एक ही तरीके से बार-बार कार्यरत रहते है। इसी का नाम है कर्म।

कोल्हू में बंधा बैल जिस तरह घूमता रहता है आप भी बार-बार घूम रहे हैं। बालपन में खेल, तरुणाई में प्यार व मोह, चालीस वर्ष की आयु पार करने पर असमंजस से भरी मनोदशा, साठ साल के होने पर, 'क्या हो रहा है मेरे साथ? किसलिए यह ज़िंदगी?' ऐसे सवाल। इस स्थिति को कुछ लोग अध्यात्म समझते हैं। यह अध्यात्म नहीं है, यह तो गोल-गोल घूमना है, चलकर काटने की प्रक्रिया है।

इसी तरह आपके किसी पुरखे का पहिया आपके माध्यम से घूम रहा है।

अपने दादा-परदादा और माँ-बाप को आपके माध्यम से जीने की अनुमति दिये बिना, एक नई-ताजी जान की तरह, एक नई संभावना की तरह अपनी ज़िंदगी को स्वयं जीना ही अध्यात्म है... हाँ यही अध्यात्म है... इस चक्र को तोड़ना ही अध्यात्म है।

वृत्तों में गोल-गोल घूमते हुए आप आगे की ओर नहीं सरकेंगे। वृत्तों में घूमने का यही मतलब है कि आप कहीं भी पहुँचे बिना एक ही जगह ठहरे हुए हैं।

'पुनरपि जनमम्, पुनरपि मरणम्' के अंतहीन चक्कर में फँसने से क्या फायदा मिलने वाला है?

इसमें यही बात आपके अनुकूल है कि आप हर चक्कर के दौरान पिछले चक्कर को भूल जाते हैं। यदि उसका स्मरण होता तो आप स्वयं को मूर्ख महसूस करेंगे। सैकड़ों बार यही चक्कर, और हर चक्कर में एक ही काम को दुहराते हुए हर बार उस जाम में नएपन का पुलक अनुभव कर रहे हैं। यदि यह बात समझ में आ जाए तो अपने को मूर्खाधिराज महसूस करेंगे न?

ये स्मृतियाँ किश्तों में आती हैं, पूरी तरह से नहीं खुलती। स्मृतियों का यह संचय दो में बँटकर आपके जीवन को चलाता है। इसी को संचित कर्म और प्रारब्ध कर्म कहते हैं। स्मृतियाँ यदि समग्र रूप से एक ही झोंके में आएँ तो आप फौरन उनसे मुक्ति पा लेंगे। क्योंकि उसी काम को बारंबार करने के लिए निश्चित रूप से आप तैयार नहीं होंगे। इस बेवकूफी से निपटकर आगे बढ़ने की कोशिश करेंगे। लेकिन सच्चाई यह है कि हज़ारों बार

उसी वृत्त पर यात्रा करने के बावजूद, स्मृतियों को भुला देने की वजह से; उसे नया अनुभव मान लेते हैं।

अमेरिका में वृद्धों के एक अस्पताल में नब्बे साल की एक बुढ़िया के बारे में मित्रों ने बताया। अल्ज़ाइमर नामक विस्मृति-रोग से पीड़ित वह बुढ़िया अपनी ज़्यादातर स्मृतियों को भूलकर व्हील-चेयर में ज़िंदा है। एकाएक बीच-बीच में उसके अंदर अपने यौवन-काल की यादें फूट पड़ती हैं। उस समय कोई पुरुष उधर से गुजरे तो उसका चेहरा लज्जा से लाल हो उठता और अपने को खूबसूरत दिखाने के लिए वह अपने बालों को संवारने लगती है। शारीरिक दृष्टि से उसके अंदर यौवन की वह इच्छा तो इस समय नहीं है। फिर भी स्मृतियों का प्रभाव उसकी क्रियाओं को उलझन में डालता है।

स्मृतियों का प्रभाव जब तीव्र होता है, आप उसके अनुरूप शरीर का चयन कर लेते हैं, इसीलिए जन्मों का सिलसिला जारी रहता है। उसके लिए यह ज़रूरी नहीं है कि आप हर बार उस में फँस जाएँ।

प्रकृति आप के लिए हर बार एक कंटिया सामने रखती है। लेकिन आवश्यक नहीं है कि आप मछली की तरह उसमें फँस जाएँ।

अब सवाल है कि अच्छा कर्म कौन-सा है? बुरा कर्म कौन-सा है।

प्रत्येक क्रिया की एक प्रतिक्रिया होती है। आपकी क्रिया का परिणाम चाहे कैसा भी हो, यदि आप उसे सहर्ष स्वीकार करने के लिए तैयार हो जाएँ तो सवाल ही नहीं उठेगा कि वह अच्छा है या बुरा। कर्म-बंधन के बारे में कोई चिंता नहीं रहेगी।

फिर पाप और पुण्य तो स्वर्ग के बारे में बोलने वालों द्वारा प्रयोग किए गए शब्द हैं।

प्रकृति जो है, न कठोर है न करुणामयी है। अच्छाई बुराई ये सब मनुष्य के दृष्टिकोण मात्र हैं।

यह पर्वत अच्छा है या बुरा? 'अहा, पर्वत कितना अद्भुत-अनोखा है!' ठीक है, पहाड़ की चोटी पर चढ़ कर नीचे कूद कर देखिए। 'हाय, अनोखे पर्वत पर क्रूर विपदा घट गई है।' कोई भी चीज़ न अनोखी है, न क्रूर। वह जैसा है, उसी तरह है। ज़िंदगी में सब कुछ वैसा ही है।

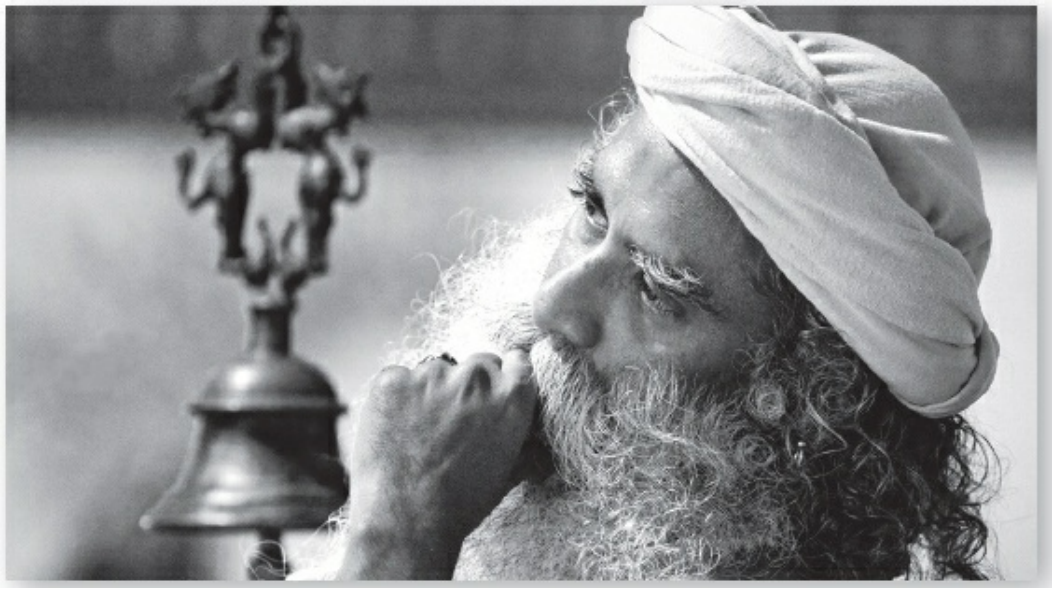
स्मृतियों के प्रभाव से उठने वाली पक्षपातपूर्ण प्रवृत्ति कुछ बातों को अच्छी और कुछ बातों को बुरी के रूप में आपको दिखाती है। यही आपका कर्म है।

अर्थात् आपके कर्म का मतलब आपके कार्य हैं। बस आप ही के कार्य! उसे रूप देने वाले आप हैं। केवल आप। आपका कर्म आपका ही कार्य है। आपका प्रत्येक अनुभव आपका ही कार्य है।
कर्म से मतलब आपका भाग्य नहीं है। उसे आपने ऐसा बना लिया। आपकी किस्मत भी आप ही का सृजन है, इस बात को समझ लें तो कर्म आपको फँसाने वाली कोई चीज़ न होकर आपको मुक्त करने वाली चीज़ के रूप में बदल जाएगा। निश्चित रूप से आप को इसे समझ लेना चाहिए। जब आपने इसे समझ लिया, 'यह मेरा ही कार्य है' ऐसी समझ आने के बाद आप जीवन के चक्र में नहीं फँसेंगे। फँस जाने का भय जब नहीं रहे, हर क्षण सौ फीसदी पूर्णता से काम में लग जाएँगे। तब आपका जीवन आपके इच्छानुसार चलेगा।

हर कार्य में पूर्ण रूप से लग जाने पर आप संपूर्ण जीवन के रूप में काम करेंगे। लगन के बिना जीवन जड़-तुल्य है न?

आपकी स्मृतियाँ आपके पक्षपातपूर्ण निर्णय ही हैं। कर्म से मतलब यही है कि आप रंगीन चश्मे से देख रहे हैं। अगर आप रंगीन चश्मे से देखेंगे तो उनका असली रंग आपको कैसे दिखेगा?

कोई आईना आपके संपूर्ण बिंब को दिखाता है। आपके हटने के बाद भी यदि वह बिंब वहीं चिपका रहे तो कैसा रहेगा? उस आईने से होकर गुजरने वाले सभी के बिंब वैसे ही एक के ऊपर एक वहीं चिपके रहें तो उस आईने की स्थिति कैसी होगी?



कर्म जो है आईने में बिंबों को चिपकाने वाली वह गोंद है। वह अच्छा भी नहीं, बुरा भी नहीं। आपको अपने शरीर के साथ बाँध कर पकड़े रखने वाला आपका कर्म ही है। सवाल यही है कि क्या यह आपकी जागरूकता के चलते घटित हुआ है या संयोग से हुआ है।

अपने पूरे बदन में एक तरह की गोंद चिपका कर आप इस संसार में विचरण कर रहे हैं। आप जिस वस्तु को भी स्पर्श करें, यदि वह आपके बदन से चिपक जाए तो आप क्या बनेंगे? बहुत ही कम समय में पहाड़ की तरह बन जाएँगे। उस बोझ को ढोते हुए चलना कितना कठिन होगा? आपकी स्मृतियाँ इसी तरह पहाड़ से भी ज़्यादा भारी होकर आपको दबोचती हैं। आप उन्हें ढोते हुए काम करने की कोशिश करते हैं। आप इसके प्रति जागरूक हों या न हों, आपके शरीर की हर कोशिका अपने द्वारा बसर किये हरेक पल की यादों को उसी प्रकार ढोती है।

आप कहेंगे, इन बातों को अभी तक किसी ने नहीं बताया। हर पल जीवन इसी बात को आपके सिर पर ठोक-ठोक कर बताता रहता है। आप तो पड़ोसियों की बातचीत और अपनी स्मृतियों के संवाद को ही सदा सुनते रहते हैं। लेकिन ज़िंदगी की आवाज़ पर कहाँ कान देते हैं?

इसके लिए उपदेशों की आवश्यकता नहीं है। पवित्र ग्रंथों की ज़रूरत नहीं है। ज़िंदगी की आवाज़ को सुनें, यही काफी है, स्पष्ट रूप से बात समझ में आ जाएगी। कर्म जो है, एक बहुत बड़े शोर की तरह है। लेकिन वह बाहर से नहीं आ रहा है, भीतर से आ रहा है। इसलिए उस पर ध्यान देने से चूक जाते हैं।

कर्म जो है आपकी जीविका है। वह आपको बाँधने वाली बेड़ी है। यदि उसका ठीक तरह से निर्वाह करें, तो उससे मुक्त होकर आजाद हो सकते हैं।

10

बीस वर्ष की उम्र में सदाबहार

यदि आप चाहते हैं कि आपकी कार्यक्षमता हरदम बनी रहे तो उसके लिए आपका स्वास्थ्य उम्दा रहना चाहिए।

अमूमन आजकल लोगों का स्वास्थ्य कैसा रहता है? कई लोग ज़रूरत से ज़्यादा काम करके अपनी सेहत को बिगाड़े रखते हैं। दूसरी ओर कई ऐसे लोग हैं जो आवश्यक कामों को भी नहीं करते और अपनी सेहत बिगाड़ रखी है।

स्वास्थ्य का निर्माण नहीं किया जाता। वह तो शरीर की बुनियाद है, उसकी सहज स्थिति है। इस बात को समझे बिना बीमारियों को न्योता देने वाले हम खुद ही हैं।

इस धरती पर यदि आप डेढ़ सौ साल पहले रहे होते तो उस समय जितना आपने शारीरिक परिश्रम किया होता, आज आप उसके सौ में एक अंश के बराबर ही मेहनत करते हैं। विज्ञान के विकास के चलते, आपका शरीर उस हद तक काम में लाये बिना सुस्त हो चुका है। ऐसे में वह कैसे स्वस्थ रह सकता है?

ठीक तरह से शरीर का उपयोग किया जाए तो अस्सी प्रतिशत रोगी चंगे हो जाएंगे। खाने की आदत में सुधार लाने से शेष बीस में से दस लोग बीमारियों से मुक्त हो जाएंगे।

किसी समाज में सौ में से नब्बे लोग इस तरह सेहतमंद रहेंगे तो बाकी बचे दस लोगों की बीमारियों को बड़ी आसानी से संभाला जा सकता है।

अपनी हथेली को हर रोज हज़ार बार खोल कर बंद करना काफी है। आप देखेंगे कि महीने भर में वह हाथ कितना सक्षम बन जाता है।

आधे-अधूरे ढंग से साँस लेना छोड़कर पूर्ण रूप से श्वास-प्रश्वास के लिए प्राणायाम का अभ्यास करके उसे आदत बना लेंगे तो आप गौर करेंगे कि आपके फेफड़े मौजूदा स्थिति से

कई गुना उम्दा तरीके से काम करने लगते हैं।

हमेशा युवा कैसे बने रहें?

आपने जिससे साँस ली वह हवा, जो पिया वह जल, जो खाया वह भोजन इन सबका जमावड़ा ही आपका शरीर है। अनावश्यक मानकर आप एक दिन के संचय को भी अपने शरीर से छीलकर फेंक नहीं सकते। इसलिए एक दिन बीतने पर शरीर की उम्र में एक दिन का इज़ाफ़ा होता ही जाएगा। बदन को तो आप निरोग कर सकते हैं, लेकिन उसकी उम्र में से एक दिन को भी झटककर अलग नहीं कर सकते।

आपने यह मन कहाँ से पाया? जन्म के समय से लेकर आपके परिवार ने आपकी ओर जिन विचारों और धारणाओं को फेंका, आपने जो शिक्षा पाई, जो अनुभव प्राप्त किए, समूह द्वारा आप पर थोपे गए विचार इन सब को संचित करने का कूड़ादान ही आपका मन है। आपके ऊपर ऐसी कोई बाध्यता नहीं है कि इन सबको रखे रहना चाहिए। किन-किन चीज़ों को हटाया जा सकता है, यह आपके हाथ में ही है। इकट्ठा की गई सभी चीज़ों को एक क्षण में झटककर फेंक सकते हैं।

अनावश्यक चीज़ों को हटाकर, मन को प्रतिदिन नए ढंग से पैदा कराने की स्वतंत्रता और उसकी उम्र को बढ़ने दिए बिना सदा ही युवा बनाए रखने का अवसर भी आपको दिया गया है। नियमित ढंग से योग करने से यह संभव है। चूकिए मत।

बचपन में अमूमन जंगलों में घूमना मुझे अच्छा लगता था। दिन में बीस या तीस किलोमीटर पैदल चलें तो दिन के अंत में अन्न का एक-एक कौर अमृत जैसा लगेगा।

एक बार हम कुछ लोग समूह में जंगल के अंदर चल पड़े। लगातार हो रही बारिश की वजह से हम अंगीठी जलाकर खाना न बना पाये। वन में बहुत दूर तक अंदर चले गए। वहाँ पर फौजी लोग तंबू गाड़कर ठहरे थे। कैंप के अफसर ने हमारा स्वागत किया और खाना खिलाया।

अफसर ने हमें बताया, ‘‘कुछ गोपनीय दस्तावेजों के साथ उड़ रहा कोई फौजी हेलीकॉप्टर इस जंगल में कहीं गिरकर चूर-चूर हो गया। हेलीकॉप्टर की खोज कर के उन गोपनीय कागजात को सुरक्षित रूप से हासिल करने के लिए पिछले छह हफ्तों से हम जंगल के अलग-अलग हिस्सों में घूम रहे हैं। आप लोग किसलिए यहाँ तक आए हैं?’’ उन्होंने पूछा।

''यों ही पैदल चलने का शौक है। मजे से चलते-चलते आ गए।'' मैंने कहा तो पास खड़े जवान का मुँह आश्चर्य से खुल गया।

''क्या कहा? मजे से चले आए? छह हफ्तों से चलते-चलते हमारे पाँवों में छाले पड़ गए हैं। और आप लोग कहते हैं कि मजे से चल रहे हैं!''

फौज में अमन के वक्त भी जवानों को इसलिए कठिन से कठिन अभ्यास दिए जाते हैं कि बदन हमेशा सक्रिय रहे, शरीर पूरी क्षमता के साथ काम करता रहे।

अगर सभी लोग सुस्त बने रहें तो कुछेक पीढ़ियों के बाद सभी अंगों के होने के बावजूद शरीर विकलांग बन जाएगा।

आप कहेंगे, 'सुख-सुविधा पूर्वक रहने के लिए ही तो मनुष्य नए-नए आविष्कार कर रहा है! क्या आप हमें यही नसीहत दे रहे हैं कि इनका उपभोग करना छोड़कर हम वापस जंगली जीवन की ओर लौट जाएं?' यही कहेंगे न?

जीते जी आप क्यों अपने चारों ओर पिरामिड खड़ा कर रहे हैं? सही शारीरिक परिश्रम के अभाव में आपमें से कितने लोग 'ममियों' की तरह बन गए हैं!

यदि आप इस ताक में हैं कि मैं कहूँगा-आदमी के लिए अच्छी शक्ल-सूरत अहमियत नही रखती, तो आप धोखे में हैं। आपकी शक्ल-सूरत आपके स्तर और गुणों को जाहिर करने वाला एक प्रमुख पहलू है।

मानव की आँखें हमेशा मनभावन सुंदर चीज़ों की खोज में रहती हैं। अगर आप मानव की शक्ल में न होकर 'संतरे' की तरह गोल होते तो कौन आपको खुशी से देखना पसंद करता?

शंकरन पिल्लै ने पत्नी से पूछा कि जन्मदिन पर उन्हें कौन-सा उपहार चाहिए। श्रीमती जी ने सुबह के अखबार में मोटर-गाड़ी का विज्ञापन देखा था। उसी को मन में बिठाते हुए श्रीमती जी ने उनसे कहा, ''मात्र छह सेकेंड में ज़ीरो से एक सौ बीस तक जो चलती है, वही लाइएगा।'' जन्मदिन आया। ''तुमने जो चीज़ माँगी, बाहर प्रतीक्षा में है'' शंकरन पिल्लै ने कहा। श्रीमती जी ने बड़ी उत्सुकता से दरवाज़ा खोलकर देखा। वहाँ उपहार के रूप में जो चीज़ प्रतीक्षा में थी वह कार नहीं थी बल्कि वजन देखने की मशीन थी।

अपने प्रियजनों से क्या आप इस तरह के उपहारों का इंतज़ार करेंगे?

अधिक मात्रा में खाना खिलाने पर आपका शरीर फालतू चीज़ों के गोदाम में बदल जाएगा। कब खाना है, कितना खाना है और खाना कब बंद करना है, इन चीज़ों की इल्म के बिना जीने वाला आदमी भला जिंदगी में कौन-सा बड़ा तीर मार लेगा?
अगर आप जरुरत से ज़्यादा खाते हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि आप अपने शरीर को ज़रूरत से ज़्यादा लाड़-प्यार देते हैं। दरअसल आप उस पर ज्यादती करते हुए उसे सज़ा दे

रहे हैं। आपके भार को सहन करने में असमर्थ होकर आपका शरीर कातर स्वर में चिल्लाने लगता है। महज उठने-बैठने की मशक्कत में आपकी हड्डियों को संघर्ष करना पड़ता है। यह कोई सेहत की निशानी नहीं, बीमारी है।

मैं ये बातें इसलिए नहीं कर रहा हूँ कि कोई आपको देखे, पसंद करे और जीवन-साथी के रूप में स्वीकार करे। मेरा मतलब यह है, यदि आप चैन से भरी सुखमय ज़िंदगी जीना चाहते हैं तो उसके लिए ज़रूरी है कि आपका बदन इसमें सहयोग करते हुए आपको आराम दे सके, मन आपको प्रसन्नता दे सके।

अगर आप चाहेंगे तो अपने शरीर को सही रूप दे सकते हैं। यदि आपको वास्तव में अपने प्रति परवाह है तो रोज़ मीलों-मील पैदल चलने की आदत डालिए। खूब पानी पीजिए। योग की कक्षाओं में आइए। जो आसन सिखाए जाते हैं ईमानदारी के साथ उनका अभ्यास कीजिए।

जब भी खाने का एक कौर हाथ में लेते हैं, पूरे ध्यान के साथ कि शरीर के अंदर कहाँ पहुँचने वाला है, ऐसी जागरूकता के साथ खाइए।

आपका शरीर ही नहीं, आपका मन, आपका जीवन यह सब कौन-सा रूप लेने वाले हैं इसके लिए स्वयं आप ही पूरी तरह से ज़िम्मेदार हैं।

एक खास अवस्था तक पहुँचते ही कुछ लोगों के मन में यह विचार घर कर लेता है कि अचानक उनमें बुढापा आ गया है। हर वर्ष अपना जन्मदिन मनाते हुए, आने-जाने वाले हर किसी से बधाइयाँ स्वीकार करते हुए आप इस धरती पर जिए वर्षों का किसलिए हिसाब लगा रहे हैं?

आप किस समय अपने को बूढ़ा महसूस कर सकते हैं? तभी न जब आप अपने बीते समय की ओर मुड़कर देखते हैं? आप जिस रास्ते से चलकर आए हैं, वहां से न जाने किन-किन लोगों द्वारा फेंके गए कूड़ों को अपने मन में आपने इकट्ठा कर रखा है। उन्हें जब के तब फेंके बिना ढोते रहेंगे तो वह भार आपको दबोचेगा ही।

गाँव से आकर मेरे बागान में एक सज्जन काम करते थे। उन्हें गणित नहीं आता था। लगभग पचास साल के होंगे। लेकिन जब भी उनकी उम्र के बारे में पूछा जाए तो हमेशा यही कहते, 'बीस या पच्चीस साल का हूँगा।'

बारिश होने पर खेत जोतते, हवा चलने पर बुवाई करते। भूख लगने पर खाना खाते। इस हद तक सादगी से भरा जीवन था उनका। एकदम सीधे। कौन-सी संख्या बड़ी है, इसकी जानकारी न होने के एकमात्र कारण से उन्होंने कभी भी महसूस नहीं किया कि वे बूढ़े हो गए हैं। वे हमेशा जवान ही बने रहे।
पैंसठ साल की एक महिला ने कृत्रिम ढंग से गर्भ धारण करके बच्चा जना था। बच्चे के नामकरण संस्कार का अवसर आया। बंधु-मित्र सभी लोग इकट्ठा हो गए। बुढ़िया को

बधाइयाँ दीं। सभी ने पूछा, ''बच्चे को हमें दिखाओगी नहीं?'' ''बच्चे को रोने दो, दिखाऊँगी'' बुढ़िया ने कहा।

सुनने वाले असमंजस में पड़ गए। ''अरे, किसलिए हमें बच्चे के रोने का इंतज़ार करने को कह रही हो?''

''सोते हुए बच्चे को मैंने कहाँ रखा, इसे मैं भूल बैठी हूँ'' बुढ़िया ने जवाब दिया।

समय द्वारा उपभोग किया गया आपका शरीर कुछेक सीमाओं को लांघने पर सक्रिय रहने की शक्ति गँवा सकता है। कुछेक हिस्से काम करना बंद कर सकते हैं, याद्दाश्त जवाब दे सकती है।

लेकिन मन ऐसा नहीं है। उसकी उम्र को तय करने वाला काल नहीं है। आपने अंदर क्या इकट्ठा कर रखा है, किन चीज़ों को गठरी में बाँध कर रखा है, यही बोझा मन की आयु का निर्णय करता है। कंधे के बोझों से पीठ झुक सकती है। मन के बोझों की वजह से उम्र बहुत अधिक दिखाई देगी।

साठ वर्षों के कूड़ों को ढोते रहेंगे तो उम्र भी साठ साल की लगेगी। हर दिन इकट्ठा किये कूड़े

को उसी दिन जलाकर देखिए। बेहतर तो यही होगा कि हर पल में पुरानी चीज़ों को ढोए बिना जब के तब उतारते रहिए। तब आपको हर पल नए-नए पैदा होने जैसा अहसास होगा।

शंकरन पिल्लै की पत्नी पूरे बदन में दर्द की शिकायत लेकर डॉक्टर के पास गई। ''कहाँ दर्द हो रहा है?'' डाक्टर ने पूछा।

'यहां' कहते हुए उसने अपनी उँगली से घुटने को छुआ। दर्द में 'हाय' कहा। उसके बाद अपने कंधे को छुआ। 'यहाँ भी' कहते हुए चिल्लाई। इस तरह शरीर के अलग-अलग हिस्सों को जब भी उस उँगली से छूकर बताती, दर्द से चिल्ला उठती-'हाय रे!'

डॉक्टर ने अपना सिर पीट लिया। ''दर्द आपके पूरे शरीर में नहीं है। हरेक जगह को छूकर बताने के लिए जिस उँगली का आपने उपयोग किया था, दर्द उसी उँगली में है।'' डॉक्टर ने कहा।

दर्द करने वाली उँगली से जिस अंग को भी छुएँ वहाँ दर्द होता महसूस होगा। बूढ़े होने के विचार के साथ जो भी काम करेंगे, थकान ही आएगी।

लेकिन जो लोग ध्यानपूर्वक पुराने कूड़ों को जब के तब फेंककर अपने को हमेशा भार रहित रखते हैं, उनकी उम्र बढ़ती ही नहीं।

बोझा क्यों बढ़ता रहता है? किसी चीज़ को देकर उससे भी बढ़िया किसी चीज़ को कैसे खरीदें, मन सदा यही हिसाब लगाता रहता है।

क्या भगवान ने आपको इसीलिए यहाँ भेजा है? नहीं। ईश्वर के मित्र के रूप में जीने की हिदायत देकर आपको धरती पर भेजा गया है। लेकिन आप हिसाब लगाते-लगाते शैतान के चेले बन गए हैं। ज़िंदगी का ही सौदा करने वाले व्यापारी

यदि सब कुछ आपकी इच्छानुसार चलता रहे, आप बड़े सज्जन की तरह सभ्यता पूर्वक बरताव करेंगे। अगर आपका हिसाब गलत हो गया, तो अंदर बैठे सारे जानवर जग जाएँगे।

आपके दादा के दादाजी के ज़माने से ही ईश्वर उसी आयु में बने रहते हैं, कैसे? वे ज़िंदगी को व्यापार के रूप में नहीं समझते। 'वह चीज़ दो, मैं यह चीज़ दूँगा।'

किसी को अपना मित्र नहीं बनाया, न ही किसी को शत्रु के रूप में देखा। बारिश के समय वे भक्त के बाग को भी सींचते हैं और नास्तिक के बाग को भी।

किसी के बारे में किसी तरह का बोझा न ढोने की वजह से उनकी उम्र बढ़ती ही नहीं। कम से कम इस हिसाब से आप भगवान का अनुसरण करके देखिए। ज़िंदगी को बाहर से दर्द के साथ तमाशे की तरह देखना बंद कीजिए। बोझों को फेंककर रुचिपूर्वक ज़िंदगी का स्वाद ले करके देखिए। तब जीवन खुद ही आपको चिर-युवा बनाए रखेगा।

11

क्या कल आएगा भी

शरीर को भला चंगा रखने की इच्छा से लोग योग सीखने आते हैं। कुछ लोग सुबह टहलने की कोशिश करते हैं। कुछ लोग दूसरे व्यायामों के बारे में पूछकर जानकारी पाते हैं।

लेकिन, यदि गौर करें कि क्या ये लोग सीखे हुए योगासन या व्यायामों को नियमित रूप से करते हैं, तो यही पाएँगे कि नहीं करते। उन्हीं से पूछकर देखिए, फट से जवाब मिलेगा, ''आज बड़ी थकान है। कल से मैं बिना नागा करूंगा।''

क्या कल से ये लोग टहलने जाएंगे? व्यायाम करेंगे? कोई गारंटी नहीं।

आप अपनी पसंद का काम किये बिना सुस्ती से बैठेंगे तो खुद आपका मन अपराध-बोध के साथ आपको डांटेगा, ''यह क्या? सुस्ती से बैठे हो? उठो।''

आपका अहंकार कभी भी आपको यह स्वीकार करने नहीं देगा कि 'मैं गैरज़िम्मेदार हूं।' आपका अहंकार यही तसल्ली देकर मन को धोखे में रखेगा, 'मैं आलसी नहीं हूं भई, कल से शुरू करने वाला हूं।'

कर्नाटक के कुछ गाँवों में एक अंधविश्वास है। लोग यही मानते हैं कि सूर्यास्त के बाद उस इलाके के भूत-प्रेत घरों में घुसने की कोशिश करेंगे। लोगों को इस बात का डर है कि इन भूत-प्रेतों को भगाने की कोशिश करें तो वे गुस्सैल हो जाएँगे फिर उसका नतीजा बहुत बुरा होगा।

इसलिए उन लोगों ने एक युक्ति लगा रखी है। भूत-प्रेतों को लाल रंग पसंद रहता है, इसलिए उसी रंग में हरेक घर के किवाड़ पर यों लिख देते हैं-'कल आओ।'

कारण पूछें तो लोग कहते हैं, ''भूत-प्रेत जब भी आएँ यह सूचना देखकर वापस चले जाएँगे।''

आइए देखें कि कैसे हम अपने जीवन की एक-एक सांस को सही मायनों में अर्थपूर्ण बना सकते हैं ताकि अगर आप यहां सहज बैठें और सांस लें तो यह अपने आप में एक अद्भुत अनुभव बन जाए - सांस लेने का मतलब किसी तरह से सांस लेना या सांस छोड़ना भर नहीं है।

अपनी सांस के प्रति सजग रहने की बजाय हम अपना सारा ध्यान अपने दिमाग में चल रही बेकार की चीजों में लगा देते हैं और इस चक्कर में हम हर सांस में मौजूद सृष्टि और उसके रचयिता की अनोखी मौजूदगी को अनदेखा कर देते हैं।

सहज बैठें, सचेतन सांस लें और अपने अंदर खिलें।

किसी काम को आज या अभी करने को कहा जाए तो उसे फौरन करने की ज़रूरत पड़ती है। 'कल' एक अनागत दिन होता है, कभी न आने वाला दिन।

इसलिए यदि आप अपने स्वास्थ्य से, कामयाबी से, आनंद से, अपने जीवन की ज़रूरतों से कहें 'कल आओ' तो वे खुशी से चले जाएँगे। सावधान रहिए।

'कल से...' यह जुमला मन के अंदर गहराई से जमी हुई चालाकी है। जीवन के कई चरणों पर आपने इस मायावी चालाकी को शह दे रखी है।

जो काम करने लायक है उसे किये बिना टालने वाले लोगों के लिए सदा ही कल शुभ दिन होता है। 'कल करेंगे' कह देने पर ज़िम्मेदारी खत्म हो गई।

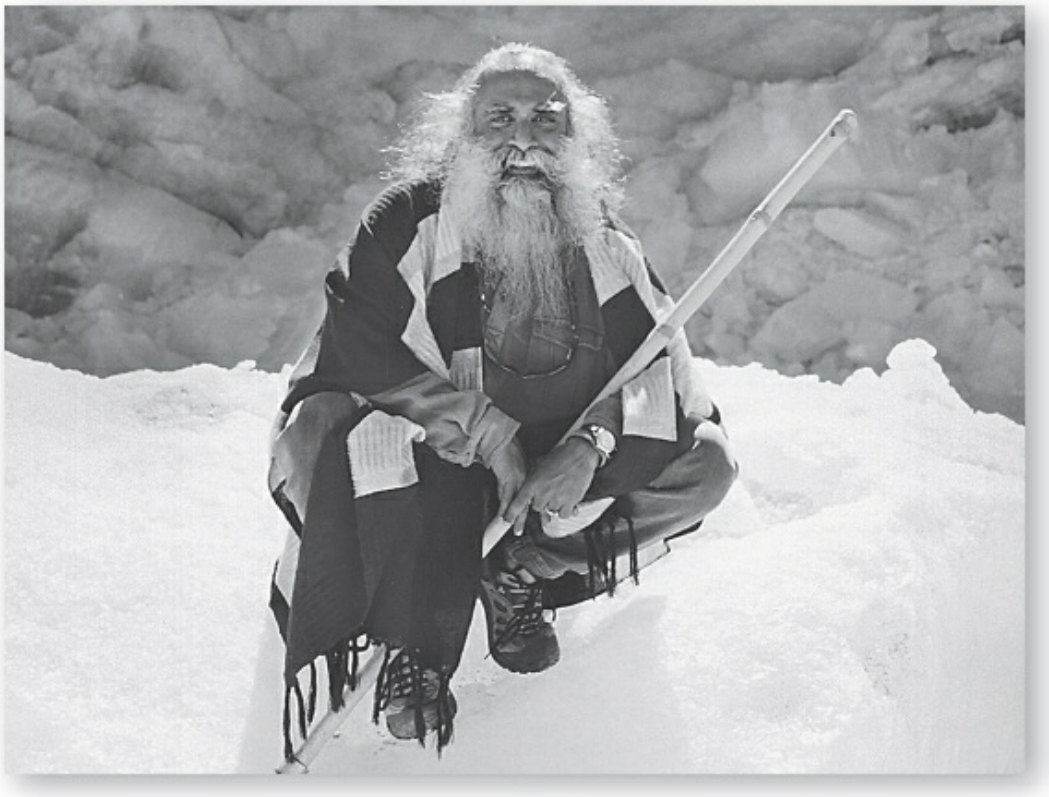
जैसे-तैसे कामों को शुरू करके फिर उन्हें आगे के लिए स्थगित करने की आदत एक बीमारी की तरह संसद तक व्याप्त हो गई है, यही शोचनीय विषय है।

बस, एक बात समझ लीजिए। हम जिसे 'कल' कहते हैं उससे हमारा सामना होने वाला नहीं है। वही जब 'आज' बन जाता है तभी उसका सामना करते हैं। कल नामक समय हमारे जीवन के अनुभव में साकार होने वाला नहीं है।

शंकरन पिल्लै कार मैकेनिक के पास गए।

''क्या आप मेरी गाड़ी के हार्न को यों बदलकर दे सकते हैं कि वह और ज़्यादा ज़ोर से बजे?'' उन्होंने पूछा।

''हार्न तो सही है'' मैकेनिक ने कहा।



''ब्रेक काम नहीं कर रहा है। उसकी मरम्मत करने की बजाए हार्न की आवाज़ बढ़ाने का खर्च कम ही होगा, इसी ख्याल से पूछा था'' शंकरन पिल्लै ने सफाई दी।
'कल' कहने का मतलब, ब्रेक को ठीक करने के बजाए ज़ोर से भोंपू बजा कर लोगों को रास्ते से हटाने के जैसा ही है। कभी भी दुर्घटना का सामना करना पड़ सकता है।

इस स्थिति को कैसे बदलें?

चाहे घर का काम हो, कोई उद्योग चलाना हो या फिर स्वास्थ्य के लिए कोई व्यायाम हो, पहले उसके लिए अनुकूल परिस्थिति बना लेनी चाहिए।

रात को दस बजे के बाद पेट भर चावल ठूँस लें और सुबह छह बजे योग की कक्षा में जाने की सोचें तो शरीर कैसे सहयोग करेगा?

रात को इस तरह कम खाकर देखिए कि सुबह चार बजे नींद खुल जाए। अपने आप जग जाएँगे। शरीर आप से कहेगा, चलो योग की कक्षा में चलें या टहलने निकलें। लगातार कुछ दिनों तक करके देखिए, उसके बाद किसी को आकर आपको समझाने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

मन में एक दृढ़ संकल्प। बाहर अनुकूल परिस्थिति। इन दोनों को बना लीजिए, इच्छित कामों को टाले बिना पूरा करने की ताकत अपने आप आ जाएगी।

12

खूब खेलो कूदो!

सेहत बनाने के कारकों में खेलकूद का स्थान प्रमुख है। अपने स्कूली जीवन में ऐसा कोई खेल नहीं जिसे मैंने न खेला हो। रस्सी के सहारे ऊपर चढ़ना, शरीर को आगे पीछे टेढ़ा करने का जिमनास्टिक, मल्लयुद्ध, कबड्डी, बैडमिन्टन यों किसी भी खेल को नहीं छोड़ा था।

छुटपन में, चाहे कोई भी क्रिकेट खेल रहा हो, मैं भी जाकर उसमें भाग लेता था। बल्लेबाजी करने न देंगे, फील्डिंग का मौका मिल जाएगा। उसी में मैं खुश रहता।

आज भी, बच्चे कहीं खेल रहे हों, मैं खुद जाकर उनके खेल में शामिल हो जाता हूँ।

जब मैं कॉलेज में दाखिल हुआ, हॉकी टीम में मेरा चयन हुआ। उस उम्र में मोटरबाइक चलाने और ग्लाइडर उड़ाने का जितना चाव था, वह दूसरे खेलों के शौक से ज़्यादा ही था। चंद मिनटों तक हवा में उड़ने के लिए घंटों तक तैयारी करनी पड़ती थी।

उन दिनों मैं बाईस साल का रहा हूँगा। एक बार नीलगिरि पहाड़ से ग्लाइडर में उड़ा था। बहुत दूर कहीं जाकर ज़मीन पर उतरा। सूरज को देखकर दिशा का अनुमान करते हुए वहाँ से चल पड़ा। दिन-रात लगातार जंगलों में चलता रहा।

अपने साथ एकमात्र सैंडविच ले गया था, उसे खा लिया। भूख शांत नहीं हुई। रास्ते में जहाँ-तहाँ एकाध गाँव मिले। वहाँ रहने वाले लोग तमिल के अलावा कोई भाषा नहीं बोलते थे। उन दिनों मैं तमिल नहीं जानता था।

किसी तरह एक दुकान ढूँढ ली। वहाँ गरम-गरम इडलियाँ बन रही थीं। उस समय मेरी भूख इतनी तेज़ थी कि बीस-पच्चीस इडलियाँ आराम से पेट में समा सकती थीं। मैंने अपनी जेब टटोलकर माली हालत का जायजा लिया। मुझे पता नहीं था कि ग्रुप के लोग कितने दिनों में मुझे ढूँढ पाएँगे। ऐसी स्थिति में अपने पास को सारी रकम खर्च कर देना ठीक नही

रहेगा। यही सोचकर डेढ़ रुपये में दो इडलियाँ खरीदकर खाई।

“जिस तरह डंडा आपके काम आता है वैसा सगे भाई भी नही आते”

सद्गुरु: किसने कहा?

एकदम संकीर्ण विचारों के साथ काम करने वालों की असभ्यतापूर्ण उक्ति है यह।

आप अपने चाबुक के बल पर केवल निकम्मे लोगों से काम ले सकते हैं। आपकी तुलना में ताकतवर लोगों पर आपकी हुकूमत नहीं चलेगी। कमज़ोर लोग भी लाचारी में तभी तक सब्र करते रहेंगे जब तक आपके हाथ मज़बूत होंगे।

इस बात को गाँठ बाँध लें। वे इसी ताक में रहेंगे कि कब आप पहली बार फिसलते हैं। तब आपकी लगाई मार की तुलना में जोरदार मार आपके ऊपर रसीद कर देंगे। यही नहीं, आपके चाबुक वाले हाथ को भी तोड़ देंगे।

चाहे आप परिवार चलाएँ या कोई उद्योग, ऐसा माहौल बनाएँ कि आपके चारों ओर के लोग आपके प्रति गहरा स्नेह रखें। तभी आप उनसे पूरा सहयोग पा सकते हैं।

यह कैसे संभव होगा? इसके लिए आपको बिना किसी अपेक्षा के, बिना किसी शर्त के उन पर स्नेह बरसाना चाहिए। इस तरह उनके हृदय और विश्वास को जीत लेना चाहिए।

यदि आपने अपने स्नेह से उन्हें बांधा है, तो चाहे आप वहाँ रहें, या न रहे, आपका काम लगातार चलता रहेगा।

सचाई यही है, जिस तरह प्रेम सहायक होता है डांट और मार कभी सहायक नहीं होते।

मेरे ग्रुप वालों ने ढाई दिन के बाद ही मुझे खोज निकाला। फिर भी मेरी उड़ने की इच्छा कम नहीं हुई।

तनाव की वजह से जिनका हृदय कड़ा हो गया हो, जेलों में रहने वाले ऐसे कैदियों को भी खेलकूद किस तरह सहज स्थिति में ले आता है, इसे मैं अपने अनुभव में देख चुका हूँ।

पहली बार कैदियों से मिलने की अनुमति पाकर जेल के अंदर कदम रखते ही मुझे महसूस

हुआ कि वहाँ के वातावरण में एक असीम वेदना छाई हुई है। लगभग दो सौ कैदियों को खेल के मैदान में लाने को कहा।

मैंने कहा, "कोई योग-कक्षा लेने नहीं आया हूँ, आप लोगों के साथ गेंद खेलने आया हूँ।" उनके चेहरों पर बदलाव दिखाई दिया। खेल शुरू हो गया। जो लोग पहले ज़रा संकोच के साथ शामिल हुए थे, दस-पंद्रह मिनट में ही अपने आप को भूल गए। खेल में परी तरह से डूबकर उत्साह के साथ चीखते-चिल्लाते और उछलते-कूदते हुए बच्चों की तरह बन गए। खेल समाप्त होने के बाद जब मैं चलने को तैयार हुआ, कई लोग मेरा हाथ पकड़कर' अभी न जाइए' कहते हुए आँसू बहाने लगे।

यही खेल का चमत्कार है!

शंकरन पिल्लै अपने मित्र के यहाँ गए। वहाँ उनके मित्र कुत्ते के साथ बैठकर शतरंज खेल रहे थे।

शंकरन पिल्लै ने चकित होकर कहा- "अरे वाह! मैंने आज तक ऐसा अक्लमंद कुत्ता नही देखा है।"

"जैसा तुम सोचते हो, यह उतना अक्लमंद कुत्ता नहीं है। देखो मेरे साथ दस बार खेलने पर तीन बार यह मुझसे हार चुका है" मित्र ने कहा।

यह कहानी मजाक में भले ही कही गई हो। लेकिन जब बात खेल की हो, उसमें तीन चार बार हार खाने पर भी लगातार खेलने का संकल्प मन में होना चाहिए; इसे हम उस कुत्ते से या मित्र से सीखे सकते हैं।

खेल का अहम पहलू यही है। कामयाबी का लक्ष्य होने पर भी हार को खुले मन से स्वीकार करने की परिपक्वता होने पर ही खेल का मकसद पूर्ण होगा। खेलते समय सारा ध्यान खेल में होना चाहिए इसे छोड़कर उसके परिणाम में नहीं होना चाहिए।

आप चाहे जिस किसी भी क्षेत्र में हों, यदि अपने आप को उसमें पूरी तरह शामिल होकर उत्साह से काम नहीं करेंगे तो आपको आत्मसंतोष नहीं मिलेगा। काम करने की जगह ही नहीं, अपने माता-पिता, पत्नी, पति और बच्चों के प्रति पूरा लगाव न रखें, तो जिन्दगी एक ऐसा फंदा या जाल बन जाएगी जिसमें आप अनजाने में जाकर फँस गए हों। लगाव रखने पर वह स्वर्ग होगा, लगाव के बिना वही नरक बनेगा।

ऐसी किसी भी एक चीज का नाम बताइए जिसका पूरी लगाव के बिना आपने स्वाद लिया हो। सोचकर देखिए, अपने मन और शरीर को पूर्ण रूप से लगाए बिना आपने कोई सफलता या उपलब्धि पाई है?

आप ज़िंदगी के किसी भी मुकाम पर हों, आपकी ज़्यादातर कामयाबी को तय करने वाला प्रमुख पहलू क्या है? अपने मन और शरीर को आप किस हद तक उस काम में झोंक

सकते हैं, यही वह खास पहलू है। खेलकूद भी वैसा ही है।

किसी नेता के लिए आवश्यक लक्षण क्या-क्या हैं? अपने कार्य में उसे पूरी तरह से जुटे रहना चाहिए। पूर्ण रूप से अपनी भागीदारी निभानी चाहिए। कामयाबी पाना अपना लक्ष्य होने पर भी हार से हौसला खोये बिना, एक नये अवसर के रूप में लेते हुए, उसे स्वीकार करने की मनोदशा होनी चाहिए।

जीवन का सबसे सरल पक्ष यही है कि यदि आपका अंत:करण पुरी तरह से शांत रहे, तो चाहे सफलता हो या हार, जीवन का प्रत्येक पक्ष सरल लगेगा। ज़िंदगी भी बिना संघर्ष के सहज रूप से चलेगी। यदि मन में शांति नहीं है, तो हरेक चीज़ मुश्किल लगेगी। छोटी-छोटी बात भी उलझन से भरी लगेगी। यही सारे पहलू खेलकूद में भी पाए जाते हैं।

ईशा द्वारा चलाए जा रहे ग्रामोत्सव खेलों में इसे प्रत्यक्ष रूप से देखा जा सकता है। ग्रामोत्सव में तीन सौ टीमें खेलकूद में भाग लेती हैं। इनमें तीन लाख से ज़्यादा लोग हिस्सा लेते हैं।

गाँव में जो लोग खुलकर बात करने में भी संकोच करते हैं, इन खेलों में भाग लेते समय उनमें से अनेक लोग अपनी टीम की अगुआई करने के लिए अपने आप आगे आते हैं। उनके अंदर से उनकी छिपी हुई क्षमता प्रकट होती है।
एक और बात! खेलकूद में दूसरों को अपने में शामिल करने की प्रवृत्ति रहती है। अपने दल का अदमी मानकर दूसरे को किसी तरह के राग-द्वेष से परे होकर मिला लेते हैं। टीम के सभी लोग अपनी विभिन्नताओं को भूलकर एक ही उद्देश्य से, एक ही लक्ष्य को मन में रखकर सक्रिय रहते हैं। दूसरों को अपने साथ शामिल करने की प्रकृति स्वयं एक अच्छे समूह के निर्माण का आधार है। हज़ार घंटों तक आध्यात्मिक उपदेश देने के बजाय, अनेक देवी-देवताओं के नाम लेकर धर्म-प्रचार करने की अपेक्षा, केवल एक घंटा खेलकूद में लगाने पर देख सकते हैं कि एक समूह किस तरह अपने को दृढ़ता से स्नेहपाश में बाँध रहा है।

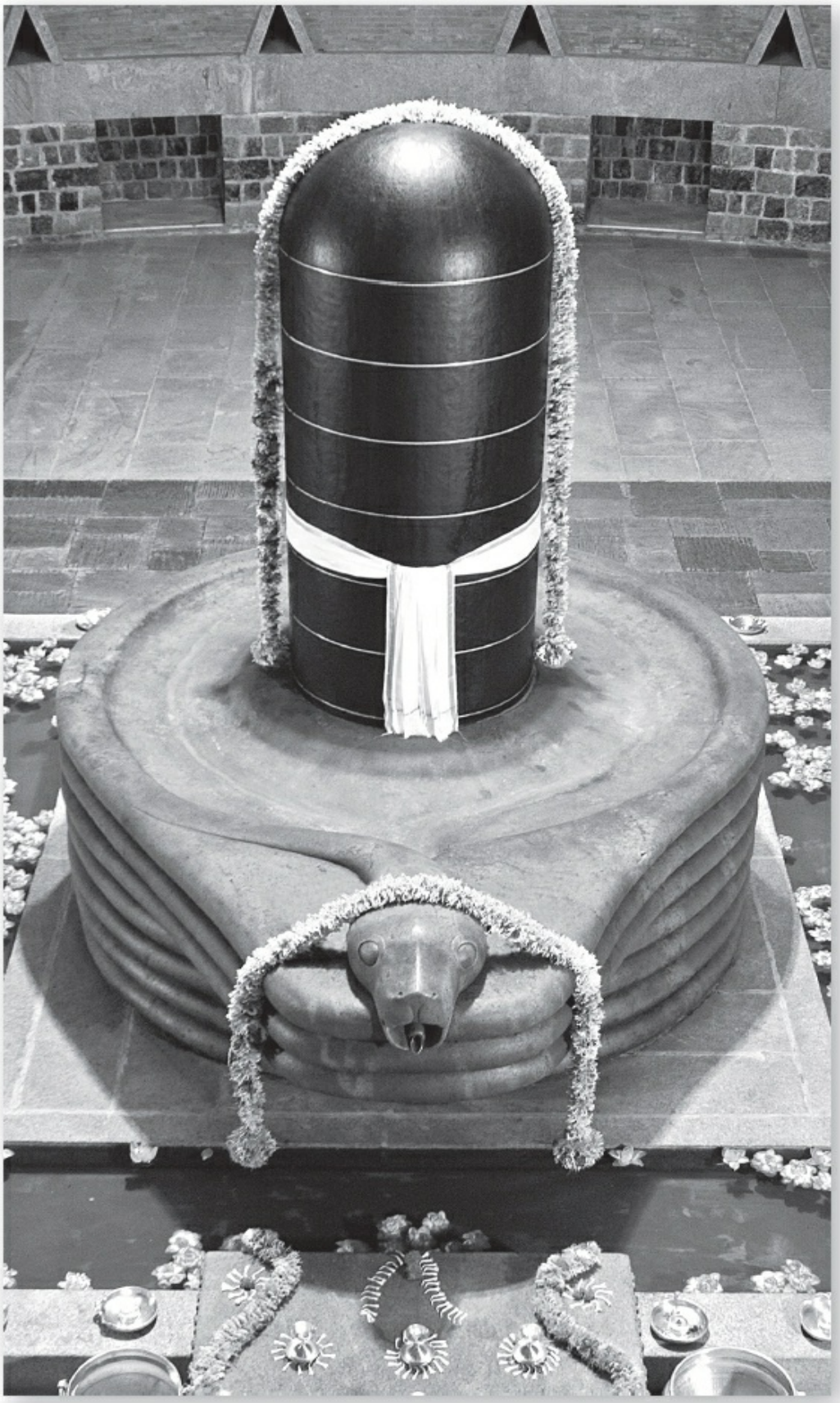
खेल का सबसे बड़ा पहलू क्या हैं? उसमें आधे अधूरे मन से लगना संभव नहीं है। शरीर और मन का प्रखर रूप से उपयोग करने के लिए एक अवसर है खेलकूद।

मैदान में खेला जाने वाला कोई भी खेल हो, जिसमें आपका शरीर और मन उसमें लगा रहे, सही ढंग का खेल होगा, नहीं तो वह भी नरक बन जाएगा।

एक गेंद को उठाकर फेंकना है और अगर उसमें पूरा लगाव नहीं है, तो वह आसानी से संभव नहीं होगा। अगर उसे आपके मनचाहे स्थान पर इच्छित वेग के साथ पहुँचना है, तो उसे फेंकने के पीछे एक विज्ञान है।

ज़िंदगी भी खेल की तरह है। जीवन को संपूर्ण बनाने के लिए उत्साह और लगन पूर्ण रूप से आवश्यक हैं। आधी- अधुरी ज़िंदगी बिताना यातना ही है।

शरीर और मन को तंदुरुस्त रखने और कम में गहरी दिलचस्पी रखने के लिए एक बुनियादी कसरत होने के कारण आमतौर पर खेल मुझे बहुत आकर्षित करता है। स्वास्थ्य में सहायक चीजों के बारे में जानने के समान ही स्वास्थ्य के लिए हानिकर कुछ बातों की जानकारी पाना भी उचित है।



13

रोज़ थोड़ी मात्रा में शराब!

मेरे पास एक नौजवान आया।

उसने कहा, "शराब पीते समय तनाव कम हो जाता है, सारी चिंताओं को भूलकर मैं चैन से सो जाता हूँ। मैंने यह भी पढ़ा है कि डाक्टरों के मुताबिक रोज़ थोड़ी मात्रा में शराब पीने से हृदय संबंधी रोग भी नहीं होता। क्या यह सच है?

मैंने हँसते हुए पूछा, "पहले तो वे लोग कहते थे, रोज़ एक सेब खाओ, डाक्टर को दूर भगाओ। क्या उन लोगों ने सेब को शराब में बदल डाला है?"

दरअसल शराब पीते समय क्या घटता है? आपके अंदर एक तरह की रासायनिक प्रकिया चलती है और वह आपकी उत्तेजना को कम करती है। आप उसी को शांति मान लेते हैं। एक प्याला शराब पीने से इतनी शांति मिल जाए, तो मटका भर पीने पर कई गुना शांति आनी चाहिए, है न? पीकर देखिए, क्या होता है?

वास्तव में शराब आपको शांति नहीं देती, बल्कि वह आपको मंद बनाती है। बताइए, आप जीवट के साथ रहना पसंद करते है या नहीं? क्या होश-हवास भूल कर पड़े रहने का नाम ज़िंदगी है?

आपने देखा होगा, जो लोग दूसरे समय शांति से रहते हैं और शालीनता का व्यवहार करते हैं, वही शराब पीते ही ऊधम मचाने लग जाते हैं। शराब पीने के बाद अपना नियंत्रण खोकर किये गए अपराधों के लिए जेल की सज़ा भुगतने वाले लोगों से पूछिए, वो आपको बताएँगे।

आप खुद निरीक्षण करके देखिए, शराब आपके लिए हितकारी है या नुकसानदेह?

आपको अपने बारे में परवाह है, तभी आप ज़िंदगी को महसूस कर रहे हैं। ज़िंदगी को तीव्र

बनाना हैं तो उसके बारे में जागरूकता में भी तीव्रता लानी चाहिए, हैं न?

“लाख कोशिश करने परभी सिगरेट की आदत छूटती नही है,क्या करूँ?”

सद्गुरु: किसी बात को मना करने पर वही बात पूरे दिमाग में छा जाती है। अगले पाँच मिनट तक बंदर का ख्याल तक नहीं आना चाहिए, अपने मन को ऐसा हुक्म देकर देखिए। पाँचों मिनट तक लाखों बंदर आपके विचारों पर हल्ला बोलते रहेंगे।

जो लोग अपनी किसी बुरी आदत को छोड़ने के लिए खूब कोशिश करते हैं, वे जाकर किसी और आदत में फंस जाएंगे। इसलिए धूम्रपान या मद्यपान को छोड़ने की कोशिशें करना छोड़ दीजिए। धूम्रपान या मद्यपान आपके शरीर में क्या-क्या विकार पैदा करते हैं, उन क्षणों में पूरी जागरूकता के साथ इस पर विचार करते रहिए। जब आप पूरी जागरूकता के साथ उन विकारों पर गौर करेंगे, तो अनावश्यक आदतें अपने आप छूट जाएँगी।

सोचकर देखिए शराब जैसी नशीली वस्तुएँ आपकी जागरूकता को तीव्र बनाती हैं या मंद करती हैं? अगर आप जान-बूझकर अपनी जागरूकता को मंद बनाते हैं तो आप पूर्ण रूप से नहीं जी रहे हैं, आधी- अधूरी ज़िंदगी बिता रहे हैं।

शंकरन पिल्लै जिस ‘बार’ में बैठे थे, वहाँ एक अमेरिकी सज्जन दाखिल हुए।

उन्होंने घोषणा की, “जो भी आदमी बिना रुके बियर की दस बोतलें पिएगा, उसे दो सौ डालर का इनाम मिलेगा।”

सभी लोग चुप। शंकरन पिल्लै उठकर बाहर चले गए। पूरे तीस मिनट बाद लौटे।

लौटते ही बोले, “ आपकी शर्त मुझे मंजूर है। मैं तैयार हूँ।”

एक के बाद एक बियर की दस बोतलें बिना रुके पीकर दिखाया। अमेरिकी चकित रह गया।

पुरस्कार की रकम देने के बाद उसने शंकरन पिल्लै से पूछा, “अच्छा यह बताइए, आप पहले किसलिए उठकर बाहर गए?”

शंकरन पिल्लै ने कहा, “मैं बाजी जीत पाऊँगा या नहीं, इसकी जाँच करने के लिए पास

वाले 'बार' में जाकर बीयर की दस बोतलें पीकर देखी।"

क्या इस तरत के पियक्कड़ लोग चैन और आराम के लिए शराब पीते हैं?

मैं इस बात का फैसला नहीं कर रहा हूँ कि शराब पीने वाले लोग अच्छे हैं या बुरे। मैं आपसे यही कहता हूँ, आप खुद गौर करें, शराब आपके लिए अच्छा है या बुरा।

एक और बात समझ लीजिए। शरीर के लिए आराम ज़रूरी है, नींद नहीं। मैं एक दिन मे चार घंटे से ज़्यादा नहीं सोता। लेकिन मेरा शरीर पूर्ण रूप से आराम पाने की तृप्ति के साथ पूरी जागरूकता के साथ हमेशा सक्रिय रहता है।

शरीर एक अद्भुत यंत्र है, जो आपकी कल्पना से परे है। इस यंत्र को आप पूर्ण क्षमता के साथ तभी संचालित कर सकते है जब आप इसे हमेशा शांत रखें। इसके लिए आवश्यक है बस, पूरी जागरूकता।

दुख, विराग, क्रोध, असमंजस आदि मनोदशाओं की भांति शराब भी आपकी जागरूकता को मंद बना देती है।

आनंद में रहना ही सभी जीवों की सहज स्थिति है। इसी के अनुरूप आपका सृजन हुआ है। अनावश्यक विचारों से मन को कूड़ाघर बना लेने के बाद, 'शराब पीने पर शांति मिलेगी' ऐसा सोचना कितनी बड़ी बेवकूफी है।

आनंद में रहने के लिए आपको किसी चीज़ के पीछे जाने की ज़रूरत नहीं है। लेकिन सुख से रहने के लिए आपको चीज़ों का सहारा लेना पड़ता है। सुख पाने के लिए किसी चीज़ का सहारा लेते समय आप यह सोचने का कष्ट नहीं उठाते कि वह शरीर के लिए हानिकारक है या नहीं।

मैं या आप बाहरी उपकरणों की सहायता से आनंद का उत्पादन नहीं कर सकते। सिगरेट, शराब जैसी मूर्खतापूर्ण आदतों से आनंद नहीं पैदा कर सकते। उनसे आपको जो मिलने वाला है, वह आनंद नहीं है, बस एक अस्थायी सुख है। एक चरण में आकर आप उसके गुलाम बन जाते हैं।

किसी का भी गुलाम होना आनंद की स्थिति नहीं है। खुशी से रहने के लिए चिंताओं को भूलना चाहिए। "चिंताओं को भूलने के लिए ही पीता हूँ' यों कहने वाले लोग सुविधापूर्वक एक चीज़ को भूल जाते हैं।

नशा उतरते ही वह चिंता, अभी तक उसे दबाए रखने के आक्रोश के साथ, फिर से सिर उठाती है।

दो युवक 'बार' में शराब पी रहे थे।

पहले ने कहा, "यार, अपन दोनों के लिए मैंने दो लड़कियाँ देख रखी है।"

दूसरे ने पूछा, "क्या वे खूबसूरत दिखती हैं?"

"चंद प्याले अंदर गटक जाओ तो कोई भी लड़की सुंदर दिखने लगेगी" पहले ने जबाब दिया।

दोनों ने डगमगाते हुए एक घर के किवाड़ पर दस्तक दी।

दरवाज़ा खोलने वाली लड़की की ओर इशारा करते हुए पहले ने पूछा, "कैसी है? खूबसूरत दिखती है?"

दूसरे ने लंबी साँस छोड़ते हुए कहा, "उसके लिए प्यालों में पीना काफी नहीं है, मटकों मे पीना होगा।"

आपकी चिंताएँ भी ऐसी ही होती हैं। प्यालों में पिएँगे तो वे मटकों में माँगेंगी।

मूर्खतापूर्ण तरीके से सुख की तलाश में जाने और आनंद की स्थिति में रहने के बीच करोड़ों सूर्य-नक्षत्रों की दूरी है।

एक चीज़ समझ लीजिए। सिगरेट या शराब पीने से आपको कोई सुख प्राप्त नहीं होता। उसमें आपकी जो तीव्र आसक्ति होती है, वही उस सुख को लाती है। संपूर्ण रूप से लगन ही आनंद का मूल स्रोत है।

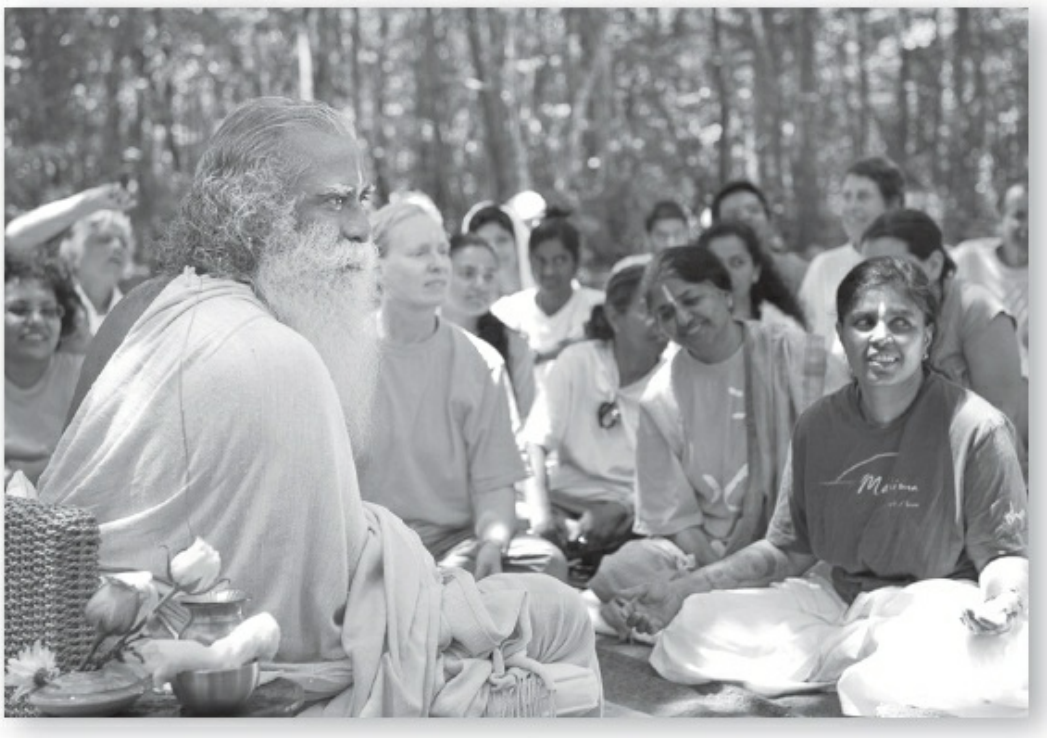
आप इच्छापूर्वक और पूरी लगन के साथ काम करके देखिए, उसमें जो प्राप्त होगा वही सच्चा आनंद है।

सोचकर के देखिए, जब आपके दिमाग में नशा चढ़ा था, क्या चिंता अपनी जगह खाली करके चली गई थी? नहीं। वह तो उसी जगह जमकर बैठी हुई थी। सिर्फ़ आप थोड़ी देर के लिए उसकी ओर से मुँह मोड़कर बैठे थे।

चिंताओं को भूलने के लिए नशीले पदार्थों का सेवन करना, शेर से बचने के लिए उसके साये में छिपे रहने के बराबर है। समस्याओं से बचने का विचार न कीजिए, उनका सामना करते हुए समाधान ढूंढना ही बुद्धिमानी है।

अगर आपकी खुशी किसी चीज़ पर आश्रित हो तो किसी भी समय आपकी ज़िंदगी से उसके हट जाने की संभावना आपकी गर्दन पर तलवार की तरह लटकी रहती है।

या तो वह चीज़ अपने आप हट सकती है, या डाक्टरी सलाह, सरकारी कानून या आपके समाज द्वारा जबर्दस्ती हटाई जा सकती है। जब उसकी मनाही होती है, आपकी खुशी में भी रोक लग जाती है। उसके छूट जाने की आशंका ही आपके लिए असह्य दुख का करण बन जाएगी।



किसी क्लब में एक व्यक्ति बैठा था जिसकी देह सूखकर सिकुड़ गई थी।

उसके पास एक नौजवान आया।

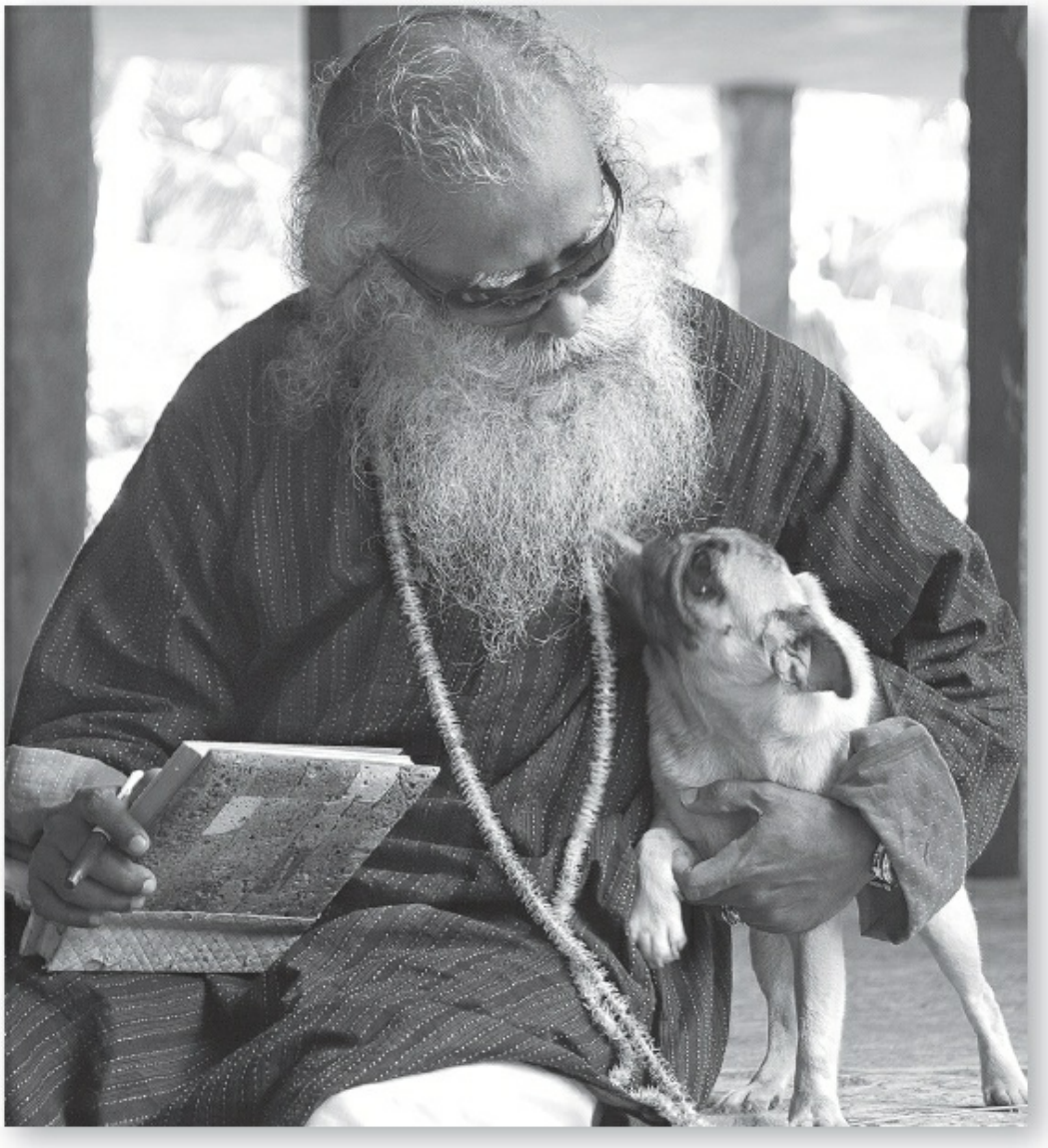
" आप रोज़ कम से कम चालीस सिगरेट पीते हैं, शराब की छह बोतलें पी लेते हैं।इसके बावजूद इतने सारे वर्षों को लांधकर बुढ़ापे में जी रहे हैं। रोज़-रोज़ मुझे उपदेश पिलाने वाले अपने पिताजी के पास आपको ले जाना चाहता हूँ। मेरे साथ चलेंगे दादाजी?"

"दादा...? अरे, मेरी उम्र सिर्फ़ बाईस साल की है भई" उनसे उत्तर दिया।

यों बीस साल की अवस्था में ही क्या आपके शरीर में साठ साल की जैसी बुजुर्गी आनी चाहिए? सोचकर देखिए। खुशी समझकर आप जिसके पीछे जाते हैं वही आपके दुखों का मूल कारण बन जाती है।

माना कि आपने थोड़ी-सी खुशी पाने के लिए पी थी। लेकिन एक ऐसा सुख भी है जो आपको मंद बनाए बगैर, अपार मात्रा में प्राप्त हो सकता है। मैं यही कहता हूँ कि आप उसकी ओर ध्यान दीजिए। इससे आप हर समय जागरूकता के साथ, हर समय भरपूर आनंद में जी सकते हैं।

उस अमृत का पान करेंगे? ईशा योग केंद्र में आइए।



14

मरे हुए तोते के लिए सोने का पिंजड़ा

शारीरिक स्वास्थ्य जितनी अहमियत रखता है, मन के स्वास्थ्य के बारे में भी आपको उतनी ही परवाह करनी ज़रूरी है। इन दिनों अमेरिका में बहुत ही प्रचलित दो शब्द हैं-'स्ट्रेस मैनेजमेंट' यानी मानसिक तनाव का प्रबंधन। जहाँ-जहाँ प्रबंधन के बारे में बोलना होता है, उन सभी स्थानों पर 'तनाव को कैसे संभाला जाए' इसके बारे में सिखाने के लिए मनोविज्ञान के विशेषज्ञों का दल मुस्तैदी के साथ तैयार है।

अपने उद्योग, परिवार या संपत्ति को जैसे संभाला जाए, यदि कोई इस विषय को सीखने की इच्छा करे तो वह बात तो समझ में आती है, पर जो मानसिक तनाव है, वह तो एकबारगी छोड़ देने का मसला है। उसको संभालकर रखने की कला किसलिए सीखनी चाहिए?

मनुष्य क्यों यह विचार पाल रहा है कि आधुनिक जीवन में मानसिक तनाव कोई अनिवार्य चीज़ है?

विकास का अर्थ ज़्यादा धन-संपत्ति समझ लेने से हुई गड़बड़ी है यह। जीवन के अन्य सभी प्रमुख पहलुओं को हाशिए पर डालकर केवल धन मनुष्य पर हावी हो गया है, इसी से यह आफत आई है। प्रबंधन का नाम लेते ही अर्थशास्त्र के साथ उसका संबंध बिठाने की मानसिकता का परिणाम है यह।

कौन बढ़िया प्रबंधक बन सकता है?

किसी वाहन को किस तरह चलाना है यह कला आपको आती हो, तभी तो आप उसे दूसरों को सिखा सकते हैं?

शंकरन पिल्लै ने अपने बेटे को बुलाया।

इस दुनिया के लिए जो सबसे उत्तम चीज आप कर सकते हैं, वह है खुश रहना। खुद को आनंदपूर्वक रखना ही इस दुनिया को दिया गया सबसे बड़ा तोहफा है। आपका शरीर और दिमाग तभी उत्तम ढंग से काम करते हैं और पूरी तरह से खुद को व्यक्त करते हैं, जब आप खुश और शांत रहते हैं।

अगर व्यक्ति इस बात पर थोड़ा सा ध्यान देने के लिऐ तैयार है कि कैसे यह इंसान रूपी मशीन काम करती है तो दुनिया के हर इंसान की खुशी संभव है। अगर आप जीवन के ऊपर भरपूर ध्यान देते हैं तो फिर जीवन में हर चीज भव्य है, तब हर चीज परमात्मा तक पहुंचने का एक द्वार है।

"बेटे, तुम बालिग होने वाले हो। आगे चलकर कंपनी का प्रबंधन तुम्हीं को करना होगा। इसके गुरों को एक-एक करके सीख लो" पिल्लै ने कहा।

उसी दिन शाम को बेटे को क्लब में ले गए। वहाँ सभी लोग बैठकर शराब पी रहे थे। शंकरन पिल्लै ने शराब का प्याला उठा लिया।

"तुम भी ले लो" बेटे के हाथ में भी प्याला थमा दिया। फिर सब से उसका परिचय कराया।

"बेटे, बड़े लोगों से काम निकालने की यही जगह है। दूसरों को खूब पीने दो।तुम अपना संतुलन खोने से पहले ही पीना बंद कर दो। यही पहला सबक है" शंकरन पिल्लै ने कहा।

इससे पहले बेटे ने कभी शराब नहीं पी थी। इसलिए वह ज़रा घबराया हुआ था।

शंकरन पिल्लै तो ताबड़तोड़ प्याले पर प्याला चढ़ाते जा रहे थे। एक मुकाम पर बेटे ने उन्हें रोका।

"पापाजी!"

"क्या है बेटे?"

"मैं कैसे जानूँ कि संतुलन खो रहा हूँ या नहीं?"

शंकरन पिल्लै ने पास वाली मेज़ की ओर संकेत किया। "देखो, वहाँ पर जो चार जने बैठे हैं, अगर तुम्हें वही आठ जने दिखाई दें तो उसके बाद एक बूँद भी नहीं पीना।"

बेटा सकपका उठा। "लेकिन वहाँ तो दो जने ही बैठे हैं पापाजी?"

ज़रा सोचिए, शंकरन पिल्लै का प्रबंधन कैसा रहता होगा।

यदि आप दूसरों को अपने वश में रखने की क्षमता पाना चाहते हैं तो पहले खुद को संभालना आपको आना चाहिए न? अपने शरीर पर, मन पर और भावनाओं पर काबू पाने

की कला सीखने के बाद ही तो आप दूसरों को नियंत्रित करने के बारे में सोच सकते हैं?

जब आप आराम से रहते थे, मन में यही तड़प थी कि नौकरी कब मिलेगी? जब नौकरी मिल जाती है, अपनी सारी खुशियाँ गँवा कर आप रक्तचाप जैसी बीमारी को न्योता देते हैं। जब तक पदोन्नति नहीं मिलती उसके लिए संघर्ष ज़ारी रहता है। तरक्की मिल गई तो अब यही शिकायत कर रहे हैं, अरे हर पल तनाव बढ़ता जा रहा है। और ऊंचे पदों पर पहुंचेंगे तो क्या कहेंगे? यही न कि पहले कितने आराम से रहता था, अब ज़िंदगी का सारा सुख-चैन रफूचक्कर हो गया है?

ज़िंदगी को गँवाकर सुख-सुविधाएँ बढ़ा लेना मरे हुए तोते के लिए सोने का पिंजड़ा बनवाने के बराबर है।

हारना फिर भी आसान है, कम तकलीफ़देह है। उससे मिले दुख का आप कोई अर्थ ढूंढ़ सकते हैं। लेकिन सफलता जो है, कितना सारा पसीना बहाकर कई सारी मुश्किलों के बाद आपकी अर्जित की हुई चीज़ है। इतनी बड़ी जीत के बाद भी आपको दुख ही मिले तो यही समझना चाहिए न कि आपके अंदर कोई बहुत बुनियादी गड़बड़ी है?

मानसिक तनाव का एक प्रमुख करण है क्रोध।

अपनी देखी प्राय: सभी फिल्मों में अपने हीरो को बात-बात पर चिढ़ते और गुस्सा करते देखकर आपने यही धारणा बना ली है कि क्रोध एक जबर्दस्त ताकत है, महान शक्ति है। आपने यही धारणा बना ली है कि हो-हल्ला करते हुए चार जनों को पीटकर दस लोनेंगों को धराशायी करने वाला ही हीरो होता है।आप के अंदर यही डर बैठ गया है कि यह संसार सीधे-सरल लोगों का आदर नहीं करता। आपने अनजाने में ही यह गलत हिसाब लगा लिया कि किसी पर अपना क्रोध दिखाकर आप भी हीरो बन सकते हैं। है न?

आपको गुस्सा कब आता है?

जब भी आपकी इच्छा के अनुरूप कम नहीं होता, तब आपको गुस्सा आता है। जब भी आपकी अपेक्षा के अनुसार दूसरे लोग व्यवहार नहीं करते तब आपको गुस्सा आता है।

जैसे मैं चाहता हूँ, वैसे दूसरे लोग काम नहीं करते- यों शिकायत करने से पहले थोड़ी देर के लिए आँखें बँद करके बैठ जाइए।

ज़रा देखिए, अपने मन को चंद मिनटों तक किसी भी चीज़ पर टिका पाना संभव हो रहा है या नहीं। आपका मन आपकी इच्छा का उल्लंघन करते हुए कहाँ-कहाँ भाग रहा है, इस पर गौर कर रहे हैं?

जब आपका अपना मन आपके हच्छानुसार काम नहीं करता तो भला दूसरों का मन आपकी इच्छानुसार काम कैसे कर सकता है? और इसी बात पर अपने सहयोगियों पर गुस्सा करना कहाँ तक न्याय संगत है?

शंकरन पिल्लैं ने किसी कंपनी के प्रबंधन का भार स्वीकार कर लिया।

पहले ही दिन उन्होंने सभी कर्मचारियों को बुलाकर यह घुड़की पिला दी, "यहां कामचोर लोगों का कोई स्थान नहीं है। ऐसे व्यक्तियों को बरख्वास्त कर दिया जाएगा।"

अपनी इस घुड़की को कार्यरूप में परिवर्तित कर दिखाने की तड़प मन में उठ रही थी। कंपनी के अलग-अलग विभागों का मुआयना करते हुए एक कमरे में पहुँच गए। वहाँ सभी लोग बड़ी मुस्तैदी के साथ अपने-अपने काम में मशगूल थे। केवल एक आदमी दीवार से सटकर बेकार खड़ा था।

"अरे, इधर आओ" गुस्से में भरकर उसे बुलाया।

वह शख्स सकपकाकर उनके पास आया।

"तुम्हारा वेतन कितना है?"

"पाँच हजार रुपए साहब!"

"मेरे साथ चलो।"

हाथ पकड़कर खींचते हुए उसे एकाउंट सेक्सन में ले गए। दस हज़ार रुपए लेकर उसके हाथ में रख दिए।

"लो, यह है तुम्हारा दो महीने का वेतन। अब इधर कभी मुँह नहीं दिखाना। इसी क्षण नौकरी से तुम्हारी छुट्टी हो गई।"

जब उसने कोई जवाब देने के लिए अपना मुँह खोला तो शंकारन पिल्लै तैश में आकर चिल्लाए "भाग जा, यहाँ से।" बेचारा डरकर बाहर निकल गया।

केपनी के कार्यकर्ताओं के सामने अपने को सख्त प्रशासक साबित कर दिया, इस पर शंकरन पिल्लै को गर्व हो रहा था।

उन्होंने एक कर्मचारी को अपने पास बुलाया।

"बोलो, क्या समझे?"

"मैंने यही जान लिया साहब कि अगर आप चाहो तो पिज्जा की डिलिवरी करने आए लड़के को भी आपके हाथों से तगड़ा टिप मिल सकता है।"

गुस्से में रहते समय इसी तरह के अंट-शंट निर्णय लेने पड़ सकते हैं।

इससे आप इस निर्णय पर न पहुँचिए कि मैं आपको क्रोध पर काबू पाने की सलाह दे रहा हूँ।

अगर आप अपने क्रोध का एक जगह नियंत्रण करें तो वह दूसरी जगह से फूट पड़ेगा। दफ़्तर में किसी के उपर उठे क्रोध को घर में बेचारी बीबी या बच्चों पर उतार सकते हैं। अगर उस जगह उतारने में भी असमर्थ होकर अंदर दबाए रखेंगे तो हृदय फट सकता है या पागल भी हो सकते हैं।

अमूमन कई नौजवानों का यही विश्वास है कि दूसरों पर धाक जमाने के लिए क्रोध करना ही एकमात्र मार्ग है। दरअसल क्रोध खुद को तबाह करने की दिशा में नींव डालने का काम करता है। जिस कारण को लेकर आप गुस्सा करते हैं, क्रोध उसी की बुनियाद को छिन्न-भिन्न कर देता है।

बताइए, क्या क्रोध कोई पालतू-कुत्ता है? किसलिए क्रोध पर नियंत्रण करते हुए उसे सदा अपने पास रखना चाहते हैं?

शंकरन पिल्लै किसी इम्पोर्टेड कॉफी की मशीन के साथ जूझ रहे थे, इसे उनके घर में काम करने वाली नौकरानी ने देखा।

"इस मशीन को ठीक से कैसे लगाना है इसका नुस्खा फ्रेंच भाषा में छपा है उसे पढ़कर उसी के मुताबिक पुर्जो को लगा रहा हूँ, लेकिन फिट नहीं को रहा है। मेरे ख्याल में मशीन में कहीं कोई खराबी है" शंकरन पिल्लै ने कहा।

नौकरानी पास में आई। एक ही बार में उसने बड़ी आसानी से पुर्जा लगा दिया।

"अरे वाह! कैसे किया?" है पिल्लै ने अचरज से पूछा।

"जी, मुझे पढ़ना-लिखना नहीं आता। इसलिए दुविधा में नहीं पड़ी" उसने जवाब दिया।

आई बात समझ में?

अपने आपको तीसमार खाँ समझे बिना, "मैं जो सोचता हूँ वही सही है" इस तरह के अहंकार से अपने को बचाए रखेंगे को कोई भी समस्या आपको बाँधकर नहीं रखेगी।

समस्याओं का जन्मस्थान आपका परिवार या दफ्तर नहीं है, बल्कि वह आपका मन ही है। आपका मन जिसे एक अद्भुत उपकरण के रूप में काम करना था, वह नालायक उपकरण बन गया है। मनचाही चीजें देने वाला साधन पीड़ा देने वाला साधन बन गया है।

15

क्या क्रोध भी कोई शक्ति है?

किसी राजनीतिज्ञ से पूछिए। भिखारी से पूछिए। डाकू से पूछिए। छोटी-मोटी चोरी करने वाले से पूछिए। दार्शनिक से पूछिए। चाहे कोई भी हो, यही दलील करेंगे कि उनका गुस्सा न्यायोचित है।

कोई भी पेड़ या पौधा, जानवर या कीट-पतंग दूसरों को अपनी तरह बदल डालने की योजना नहीं बनाता। यह मनुष्य ही है जो अपने विचारों और सिद्धांतों को दूसरे पर थोपने की कोशिश करता है। जो लोग सहमत नहीं होते उनके साथ रगड़ा शुरू हो जाता है।

धर्म की गरिमा रखने के लिए की जाने वाली हत्या को भी न्यायोचित क्रोध के रूप में माना जाता है। हिंसा के क्रूर कृत्यों में लगे आतंकवादियों से पूछने पर वे भी कहेंगे कि उनका क्रोध न्यायपूर्ण है। क्रोध को न्यायोचित ठहराना किसी भी सूरत में अक्लमंदी नहीं है।

क्रोध को एक शक्ति के रूप में मानकर कई लोगों ने उसे हथियार बना लिया है। लेकिन दूसरों के ऊपर उस अस्त्र का प्रयोग करने पर वह अस्त्र घूमकर फेंकने वाले पर ही वार करता है। उसने जिस नतीजे की कल्पना की थी, वह पूरा नहीं होता, यही नहीं, मामला बिगड़ भी जाता है। किसी एक व्यक्ति के प्रति शुरू हुई दुश्मनी ही धीरे- धीरे बढ़कर पारिवारिक शत्रुता, सामूहिक शत्रुता और फिर पूरे राष्ट्र के प्रति शत्रुता की शक्ल में व्यापक होती चली गई। बदला लेने की भावना समाज द्वारा मान्यता प्राप्त मनोवृत्ति के रूप में बदल गई।

आँखें बंद रखते हुए अपनी हथेलियों को सीधे ऊपर की ओर रखिए। अपनी साँसों पर ध्यान दीजिए। उन्हीं हथेलियों को औंधा रखकर साँसों पर ध्यान दीजिए। आप पाएँगे कि अब साँस चलने का ढंग अलग है। आप अपने शरीर के अंगों को किस रूप में रखते हैं उसके आधार पर आपकी प्राणशक्ति के चलन में अंतर आ जाता है। इसका ख्याल किये

बिना गुस्से में अपने हाथों को इधर-उधर हिलाते हुए चिल्लाते समय आपकी प्राणशक्ति किस कदर संकट में पड़ जाती है, इस पर ज़रा सोचिए।

काम-वासना की तीव्र इच्छा से कैसे छुटकारा पाऊं?

सद्गुरु-हम लोग अक्सर किसी न किसी चीज से छुटकारा पाने के बारे में सोचते रहते हैं। आप जोर जबरदस्ती करके किसी चीज से छुटकारा नहीं पा सकते। अगर आप जबरदस्ती किसी चीज को छोड़ना चाहें तो यह किसी और रूप में उभर कर सामने आ जाएगा, और आपके भीतर कोई दूसरा विकार पैदा कर देगा। अगर आप किसी चीज को छोड़ने की कोशिश करेंगे तो वह चीज पूरी तरह से आपके दिमाग व चेतना पर हावी होने लगेगी। अगर कोई आपसे कहता है कि 'यह बुरी चीज है, इसे छोड़ दो।' तो क्या वाकई आप इसे छोड़ देंगे? लेकिन अगर आप इससे भी बड़ी चीज का स्वाद चख लें, तो क्या फिर इसे छोड़ने के लिए आपसे किसी को कुछ कहना पड़ेगा? तब यह अपने आप आपसे छूट जाएगा। इसलिए अपने जीवन का थोड़ा समय कुछ जरूरी चीजों को करने में लगाना होगा, जिससे कि एक ज्यादा बड़ी संभावना आपके जीवन की हकीकत बन जाए।

पता है, असावधानी के साथ आप अपनी शक्ति का किस हद तक अपव्यय कर रहे हैं? अगर आप सही ढंग से काम नहीं करेंगे तो आपका कोई भी काम सिद्ध नहीं होगा।

अगर आप यही कहते रहेंगे कि 'परिवार में तनाव है, दफ्तर में तनाव है, यातायात भी तनाव है' तो आप इस दुनिया में रहने की योग्यता नहीं रखते।

यदि अपने शरीर और मन को भी संभालना नहीं आता तो आप परिवार और कंपनी को कैसे संभालेंगे?

'मैं सर्वज्ञ हूँ, मुझे सब कुछ आता है' इस घमंड को छोड़कर किसी भी चीज़ को गहरे ध्यान से देखने की कोशिश कीजिए।

किन कारणों से किसी ग्रुप के नेता के रूप में आपको स्वीकार किया जाता है? इसलिए कि लोग सोचते हैं कि आपके पास जो सुलझी हुई सोच और दूरदृष्टि है वह उनके पास नहीं है।

वे आपसे किस चीज़ की अपेक्षा करते हैं? यही कि जो फैसला वे लोग नहीं ले सकते, वे निर्णय आप ले सकते हैं। यह सब जहाँ एक ओर गर्व की बात है वहाँ दूसरी ओर एक तरह

से बोझ जैसा भी है।

उस बोझ को जो लोग खुशी से ढो नहीं सकते, उन्हें आसानी से गुस्सा आ जाता है।

जब आप एकसाथ रहते हैं, साथ-साथ काम करते हैं तो हर कदम पर दूसरों को भी अपनों में एक मानकर उन्हें जो सम्मान देना है, उसे देते हुए उनके विचारों को भी सुनिए।

उनके विचारों के खिलाफ़ जब आप निर्णय लेते हैं तब इस तरह स्नेहपूर्वक व्यवहार कीजिए जिसे उन्हें एहसास हो कि आपका निर्णय उनके हित में ही है। अगर आपका निर्णय सही रहा तो उन्हें इस बात का श्रेय दीजिए कि उसकी सफलता में उनकी भी भागीदारी रही।

यदि आपका निर्णय गलत भी हो जाए, तब भी वे लोग मुँह सिकोड़े बिना उसमें भाग लेंगे। आपके साथ पूरे दिल से रहेंगे, लगातार अपना सहयोग देंगे।

अगर आप नेता रहना चाहते हैं तो आपके आसपास काम करने वालों को आपके ऊपर पूरा भरोसा होना चाहिए। आप अपने बारे में पूर्ण रूप से सजग रहेंगे तभी आप दूसरे लोगो की ज़िम्मेदारी ले सकते हैं।

एक चिड़िया पर कंकड़ मारेंगे तो आसपास के सभी पंछी उड़ जाएँगे। यदि आप किसी व्यक्ति पर गुस्सा करेंगे तो दूसरे लोगों का आप के ऊपर से विश्वास उड़ जाएगा। अगर कहीं कोई त्रुटि निकल आए तो आप पर इलजाम लगाते हुए सारे लोग छँट जाएँगे।

सवाल यह है कि गुस्से को छोड़ा कैसे जाए?

आपके चारों तरफ़ कुछ भी घटित हो जाए, यदि वहाँ आप एक ऐसा माहौल पैदा कर सकें जिसमें आप खुद एक समस्या न बनें, तो बस कोई तनाव नहीं रहेगा।

रिचर्ड कॉली नामक विख्यात चिकित्सक के पास एक आदमी आया।

''डाक्टर, मैं बत्तीस साल का हूँ। मगर अभी भी अँगूठा चूसने की आदत न छूटने से मैं परेशान हूँ'' उसने बड़े संकोच के साथ कहा।

''इसमें चिंता करने की कोई बात नहीं है। लेकिन सोचो अभी कितने साल तक उसी अँगूठे को चूसते रहोगे? आज से बड़े ध्यान के साथ कोई और उँगली चूसो'' डाक्टर ने उसे यही परामर्श देकर भेजा।

एक हफ़्ते में वह फिर से आया।

''तीस साल से जो मेरे लिए अनिवार्य आदत रही, उससे मैं केवल छह दिन में पूर्ण रूप से मुक्त हो गया, यह कैसे संभव हुआ?''

रिचर्ड कॉली ने समझाया, ''किसी काम को आदत से मजबूर होकर किये बिना, यदि हर बार उसके बारे में नए ढंग से फैसला लेना पड़े तो हम उसके प्रति एहतियात बरतेंगे। अनावश्यक आदत अपने आप छूट जाएगी।''

अगर क्रोध और तनाव ही आपकी ज़िंदगी हो, तो हरेक बार उसके बारे में सावधानीपूर्वक फैसला लेने की कोशिश कीजिए। क्रोध छँट जाएगा।

चाहे आप साधारण मज़दूर हों या आदेश देने वाले मालिक, यदि आप खुद को संभालने की क्षमता के बिना आगे बढ़ने की कोशिश करेंगे तो वह एक दुर्घटना बनकर रह जाएगी।

बाहरी परिस्थितियों से प्रभावित हुए बिना, पहले अपने आंतरिक व्यक्तित्व का निर्वाह करना सीख लीजिए। चारों तरफ़ दलदल होने पर भी उसी को खाद के रूप में इस्तेमाल करके क्या कमल अपनी पूर्ण सुंदरता में नहीं खिलता? सुगंध नहीं फैलाता?

आपका जीवन भी इसी तरह होना चाहिए। चाहे जैसा भी माहौल हो, दृढ़ता के साथ काम करते हुए उसमें से अपने लिए आवश्यक ऊर्जा ले लीजिए।

16

ओ दुख, तू दूर चला जा!

कभी आपने सोचा है कि आपका मन कब-कब दुखी होता है? जब दूसरे लोग आपकी अपेक्षा के अनुसार व्यवहार नहीं करते तब मन में दुख छा जाता है।

राह में पड़े भिखारी की ओर पचास पैसे का सिक्का फेंकते हैं। अगर वह कृतज्ञता से हाथ जोड़े तो वह आपको बुलंदी पर ले जाता है। महज़ पचास पैसे के खर्च में ही वह भिखारी आपके मन को खुश रखने वाले मनोचिकित्सक के रूप में काम करता है।

इसके विपरीत, यदि वह उदासीनता बरते, तो बेकार में आपकी भावना घायल होती है। आप उसे कृतघ्न कहकर खुद भी दुखी होते हैं।

इसी तरह हरेक चीज़ के लिए आप अपनी अपेक्षाओं को बढ़ा लेंगे तो आपका हर काम बोझ बन जाएगा। अनावश्यक रूप से ज़िंदगी जटिल हो जाएगी। भीख देने से आपका फर्ज खत्म हो जाता है। उसके बाद वह उसका पैसा है। उसके लिए धन्यवाद देना या न देना उसकी मर्जी है।

लेकिन आपको इस बात का दुख होता है कि उसने आपको बेवकूफ़ बना दिया। इसे उसकी धोखेबाजी का काम न समझकर इसी तरह देखिए कि आपने अपने जीवन का निर्वाह सही ढंग से नहीं किया।

प्रोफेसर के घर में एक चूहे को इधर से उधर दौड़ते देखकर छात्र घबरा गया। अपनी किताब को सीने से लगाते हुए उसने पूछा, ''सर, आपने चूहों को यों छोड़ रखा है। उन्हें पकड़कर हटा नहीं सकते?''
''यह सच है कि चूहे मेरी किताबों को काट कुतर डालेंगे। लेकिन अगर मैं उस चूहे को पकड़ने की कोशिश में उतर जाऊं तो वह मेरे हाथ में आए बिना कहीं छिप जाएगा। उसका शिकार करने में ही मेरी ज़िंदगी कट जाएगी। उसके बजाए खास किताबों को सावधानी

के साथ अलमारी में रखकर ताला लगा देता हूँ। नीचे कूड़े की तरह पड़े कागज़ों को वह भले ही खा ले। उस दृष्टि से वह आखिर तक मामूली ही बना रहता है। किसी भारी भूत-पिशाच की तरह मेरी चेतना को आक्रांत नहीं करता। हरेक चीज़ को भारी चिंता के रूप में ले लोगे, तो चिंताएँ तुम्हें खा डालेंगी'' प्रोफेसर ने समझाया।

बात जब खाने की आए तो आप न सिर्फ अपने शरीर से पूछने की आदत डालें, बल्कि उसकी बात को ध्यानपूर्वक सुनें भी। भोजन के रूप में आपका शरीर क्या चाहता है, क्या खाने से आपके शरीर को प्रसन्नता मिलेगी, उसी चीज को आपको खाना चाहिए। फिलहाल तो यह काम आपका दिमाग तय करता है कि आपको क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, जबकि हकीकत में दिमाग का भोजन से कोई लेना-देना नहीं। भोजन का शरीर से है।

अगर आप ध्यानपूर्वक शरीर की बात सुनना सीख गए तो जाहिर है आप हमेशा उचित भोजन ही ग्रहण करेंगे। अगर आप इस शरीर का इस्तेमाल एक यंत्र की तरह करना सीख लें तो बेहतर होगा। दरअसल, यह इस धरती का सबसे शानदार और शक्तिशाली यंत्र है। इसी चीज के अहसास का नाम है योग।

शंकरन पिल्लै अपनी पत्नी के साथ जुरासिक पार्क सिनेमा देखने गए।

पर्दे पर जब भीमकाय डायनासोर भयंकर रूप से मुँह बाये आगे की ओर लपक पड़ा तो शंकरन पिल्लै अपनी सीट पर दुबक गए।

''अरे, यह तो महज़ फिल्म ही है'' उनकी पत्नी ने कहा।

''यह तो तुम्हें पता है। मुझे भी पता है। लेकिन उस डाइनासोर को पता होना चाहिए न?'' शंकरन पिल्लै ने चिंतित होकर कहा।

आप भी उसी तरह सच्चाई और अपेक्षा को मिलाकर भ्रम में उलझ जाते हैं। अगर आपने सोच लिया कि किसी ने आपको घायल कर दिया तो उस बात को आप आसानी से भूल नहीं पाते।

यह भी ज़रूरी नहीं है कि आप सभी चीज़ों को भूल जाएँ। आपकी पाँचों इंद्रियों से सरोकार रखने वाली हर चीज़ एक स्मृति के रूप में आपके अंदर दर्ज हो जाती है। किसी भी चीज़ को भूलना नहीं है। आप ज़िंदगी की जिस राह से गुजरे उसके अनुभव मूल्यवान होते हैं। वे अनुभव फिर आसानी से नहीं मिलेंगे। उन अनुभवों को बेकार में गंवा देना मूर्खता है।

हिरोशिमा एक दर्दनाक स्मृति है। लेकिन यदि उसे भुला दें तो दुबारा उसी तरह की बेवकूफी होने की गुंजाइश रहती है। आपकी यादें कोई समस्या नहीं है। उनका अक्लमंदी से उपयोग करना नहीं आए तो वह समस्या है। दर्ज हुई हर याद का, हरेक जानकारी का बुद्धिमानी से प्रयोग कीजिए।

आन्टन नामक फकीर की तलाश में एक नौजवान आया। उसने कहा, ''ज़िंदा रहने के लिए अत्यावश्यक चीज़ों को छोड़कर अपने पास की सभी चीज़ें बेचकर मैंने गरीबों में बाँट दिया है। कृपया मुझे सद्गति मिलने की राह दिखाएँ।''

''तुम्हारे पास जो भी चीज़ें बाकी बची हैं, उन्हें बेचकर माँस के टुकड़े खरीदो। उन्हें अपने

बदन पर बाँधकर मेरे पास आ जाओ'' आन्टन ने कहा।

नौजवान ने बिना कोई सवाल किए उनकी इस विनोदपूर्ण आज्ञा का पालन किया। रास्ते में चीलें, बाज जैसे पक्षियों ने माँस के टुकड़ों को चुग-चुग कर ले लिया। इससे उसके बदन पर घाव लगे।

उसे देखते ही फकीर ने बड़े प्रेम से कहा, ''अब तुमने समझ लिया न कि नए रास्ते पर यात्रा करने का इच्छुक व्यक्ति यदि पुरानी ज़िंदगी को भले ही थोड़ी मात्रा में ले आए, फिर भी वह उसे कुतर डालती है?''

आपके साथ हुई किसी विषादपूर्ण घटना का अनुभव आपको घायल करके निकल जाएगा या आपके मन को परिपक्व बनाएगा, यह आपके ही हाथ में है। जिसने भी आपके मन को घायल किया, उसे इस रूप में देखिए कि वह आपकी बुद्धि को तीक्ष्ण कर गया।

17

अनपढ़ माता-पिता को कैसे संभालें?

अपने रिश्तेदारों और परिजनों में किसी को भी बुरे व्यक्ति के रूप में देखना आसान है। 'मेरे पिता पियक्कड़ हैं', 'मेरे पति क्रोधी स्वभाव के हैं', 'मेरा बेटा छलिया है', 'मेरी सास बड़ी क्रूर है' ऐसा कहने वाले कई लोग मिलेंगे।

अपने मन को छूकर बताइए, क्या आप दिन के चौबीसों घंटे नेक और ईमानदार रहते हैं? आपकी खुशी किसी चीज़ में है, उनकी खुशी किसी और चीज में, बस।

मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि वे गैरज़िम्मेदारी बरतें। लेकिन उनकी आदतों और चाल-चलन के आधार पर ही उनके साथ के अपने रिश्ते को मानेंगे - आपका यह विचार ओछा है, मैं यही कहना चाहता हूँ।

शंकरन पिल्लै ने अपने सामने हाथ पसारने वाले भिखारी से कहा, ''पैसा देने पर तुम जाकर शराब पिओगे।''

''ना साहब, सच्ची में मैं नहीं पीता।''

''तो जुआ खेलकर हारोगे।''

''अपनी ज़िंदगी में मैंने कभी जुआ नहीं खेला है, साहब!''

''तो लड़कियों पर फिदा रहते हो, है न?''

''अपनी माँ की कसम खाकर कहता हूँ, मैं पराई स्त्री के पास नहीं गया हूँ।''

शंकरन पिल्लै ने थोड़ी देर सोचा। फिर उससे कहा, ''मैं तुम्हें पूरे सौ रुपए दूंगा। मेरे घर आना। मेरी पत्नी को यह तसल्ली देनी पड़ेगी कि तुम्हारे पास कोई बुरी आदत नहीं है।''

जैसा कि आपने इस मजाक में देखा, कई मर्द अपने परिवार की अपेक्षाओं के अनुरूप

व्यवहार नहीं करते।

दुश्मन से कैसे निपटें?

सद्गुरुः आप एक लौह-खंड को टेढ़ा करना चाहते हैं। जब संभव नहीं होता। तब कहते हैं, यह बहुत मज़बूत है।

आपकी अपेक्षा कोई ताकतवर व्यक्ति आता है। वह उसे टेढ़ा कर देता है। मशीन में देने पर उसको कई टुकड़ों में तोड़ सकते हैं।

किसी के विरोध में ताकत दिखाने से हर मामले में ऐसा होता है कि उससे ज़्यादा ताकतवर कोई और मिल जाता है।

लेकिन जो किसी से विरोध नहीं दिखाता, चाहे बड़े से बड़ा सुपरमैन आए, वह भी उसे टेढ़ा नहीं कर सकता? इसलिए जिन्हें आप दुश्मन समझते हैं अगर उनसे ज़्यादा शक्तिशाली बनना चाहते हैं तो उन्हें भी स्नेह से स्वीकार करने की आदत डालिए। वही बढ़िया तरीका है, श्रेष्ठ मार्ग है। विरोध करने से ज़्यादा शक्तिशाली है।

इसका कारण कुछ भी हो सकता है - असमर्थता, क्षमताहीनता या उनके पेशे की मज़बूरी वगैरह-वगैरह।

फायदा होने पर ही किसी को स्वीकार करना, नहीं तो उसका तिरस्कार करना परिवार का लक्षण नहीं है। वह तो व्यापार है, लेन-देन का व्यापार।

परिवार का मतलब क्या है?

कुछ खास लोगों को अपनों के रूप में स्वीकार करना ही सच्चे माने में परिवार है। उनकी सफलता-असफलता का ख्याल किये बिना, वे स्वस्थ हैं या बीमार इस तरह के विचारों पर गए बिना, स्वयं को उनके साथ संलग्न करना ही परिवार के सही मायने हैं।

आपके परिवार का कोई सदस्य यदि गलत राह पर चल रहा हो, तो उसे बचाना आपकी ज़िम्मेदारी बनती है न?

एक बार शंकरन पिल्लै तैराकी का पोशाक पहनकर समुंदर में उतरे। बीस फुट की गहराई में किसी आदमी को किसी तरह के रक्षात्मक पोशाक के बिना आते देखकर उन्हें अचरज हुआ। साठ फुट की गहराई में भी उसे रक्षात्मक पोशाक या आक्सीजन का मुखौटा पहने

बिना साथ में आते देखकर शंकरन पिल्लै और हैरान हुए।

''यह कैसे मुमकिन है?'' पानी में न घुलने वाली स्याही में लिखकर पूछा।

अगले ने कलम छीनकर उत्तर लिखाः ''मैं डूब रहा हूँ बेवकूफ़! मुझे बचाने की कोशिश किये बिना सवाल किये जा रहे हो?''

आप भी शंकरन पिल्लै की ही तरह हैं। डूबते व्यक्ति को तमाशे के रूप में देख रहे हैं। परिवार से अलग हो जाना चाहते हैं, या उन्हें अलग करना चाहते हैं।

शहर में बड़ी कमाई करने वाला एक नौजवान मेरे पास आया। ''मेरे पिता अनपढ़ किसान हैं। उन्हें पता नहीं कि सभ्यता क्या चीज़ है। मेरे दोस्तों के सामने बकवास करते रहते हैं। इससे मुझे ज़लील होना पड़ता है'' अपने पिता के बारे में अभद्रतापूर्ण शब्दों में बोलने लगा।

मैंने पूछा, ''पहले तो आप इस बात को भूल गए कि आप भी अपने माँ-बाप की भूल के कारण पैदा हुए हैं। 'मैं भी इसी भूल से पैदा हुआ हूँ' इस तथ्य को समझने की अक्लमंदी भी आपके पास नहीं है। आप बेवकूफ हैं या वे? चाहें तो इस तरह के व्यक्ति को जन्म देने के उनके काम को बेवकूफी कह सकते हैं।''

जो लोग हमारी उम्मीदों के अनुरूप नहीं होते, वे हमें बेवकूफों के रूप में दिखाई देते हैं। आप इस बात को न भूलिए कि इसी कारण से आपको भी बेवकूफ के रूप में देखने वाले सौ लोग होंगे।

परीक्षा में असफल हुए अपने बेटे को शंकरन पिल्लै ने डाँटना चाहा।

उन्होंने गुस्से में भरकर कहा, ''लगता है तुम्हारा दिमाग एक रेगिस्तान है।''

''हरेक रेगिस्तान में छोटा ही सही, एक मरुद्यान भी होता है। लेकिन हर ऊँट उसे ढूँढ नही पाता'' बेटे ने तमाचा देने के अंदाज में उत्तर दिया।

आप नगर में पलकर बड़े हुए हैं। फर्राटे से अँग्रेजी बोलते हैं। कंप्यूटर जैसे कुछ यंत्रों को चलाने की कला सीख गए हैं। लेकिन इन सब चीज़ों के बूते पर क्या अपने को बड़ा बुद्धिमान मानते हैं?

क्या आप गाय के थनों से उनकी तरह दूध दुह सकते हैं? पाँव पर चोट खाए बिना हल को कम-से-कम एक फुट तक चलाना आता है? अगर आपसे यह सब नहीं हो सकता तो क्या आप के ऊपर मूर्ख का ठप्पा लगा दें?

आपने ज़्यादा से ज़्यादा खेती के बारे में किताबों में पढ़ा होगा। उन्होंने उसे खेतों में पढ़ा है। उनका ही तो अनुभव सीधा है, गहरा है।

खुद के बजाय अपने बेटे को उन्नत स्थिति पर लाना है- इस विचार के साथ आपको शहर

की शिक्षा और सुविधाएँ मुहैया कराने वाले वे लोग अक्लमंद हैं या आप? यदि आप वास्तव में चाहते हैं कि इसके बदले में उन लोगों को अच्छी हालत में ले आना है तो उन्हें बेवकूफों की तरह न देखकर उनके प्रति स्नेह दिखाते हुए, जो आप उनसे कहना चाहते हैं उसे उनके साथ बाँट लीजिए।

आप एक माहौल में रहते हैं, वे लोग दूसरे माहौल में बस। इसमें बुद्धिमानी की बात कुछ भी नहीं है। मूर्खता की बात भी नहीं है।

और कुछ लोग ऐसा भी कहने वाले हैं। ''उसके साथ कैसे दोस्ती निभा सकता हूँ? वह तो सलीका नहीं जानता। समाज में मेरी जो हैसियत है उसे नहीं समझता''।

आपके अधीन काम करने वाला या आपके परिवार का कोई कनिष्ठ सदस्य आपके प्रति आदर नहीं दिखाता, क्या इस बात को लेकर दुखी होने वाले व्यक्ति हैं आप? जरूरत उनको दुरुस्त करने की नहीं है, बल्कि खुद को करने की है।

एक बात समझ लीजिए। आपका जो 'स्व' है वह किसी भी सम्मान की अपेक्षा नही करता। स्वाभिमान जैसी कोई चीज़ नहीं है। वह काल्पनिक मनोभाव है।

आप दूसरों से किसलिए सम्मान की अपेक्षा करते हैं? दूसरों का ध्यान आपकी तरफ़ मुड़ना चाहिए, इसी अपेक्षा के साथ न?

सच्चाई यह है- आज जहां आप खड़े हैं, वहां आपको अपने में पूर्ण होने का एहसास नही होता। सोचते हैं कि आप आधे-अधूरे हैं। उस खाली स्थान को भरने के लिए आपको दूसरो के ध्यान की ज़रूरत पड़ती है।

शंकरन पिल्लै अपने दोस्त के साथ टेनिस खेल रहे थे।

ढोल-धमाकों के साथ पास से कोई शवयात्रा जा रही थी।

दोस्त झट से रुक गया। आँखें बँद किये हाथ जोड़कर शवयात्रा के निकल जाने तक प्रतीक्षा करता रहा। उसके बाद ही खेलना शुरु किया।

शंकरन पिल्लै ने कहा, ''दूसरों के प्रति आप कितना आदर-भाव दिखाते हैं! आपका यह व्यवहार देखकर मैं गद्गद् हो गया।''

दोस्त ने कहा, ''तीस साल तक जो महिला मेरे जीवन में साथ रही, उसको कम से कम इतना सम्मान तो देना ही चाहिए।''

क्या आप भी इसी तरह का सम्मान चाहते हैं?

अपने अधिकार या स्नेह के बल पर आदर या सम्मान माँग कर प्राप्त करना भीख माँगने के समान है। भोजन के लिए किसी के सामने हाथ फैला सकते हैं, संवेदना के लिए नहीं।

आज जो लोग आपका खूब आदर करते हैं, कल आपकी तरफ़ मुड़कर देखे बिना जा भी सकते हैं। यदि वह आपके अंदर हर बार दर्द पैदा करेगा तो गलती आपकी ही है।

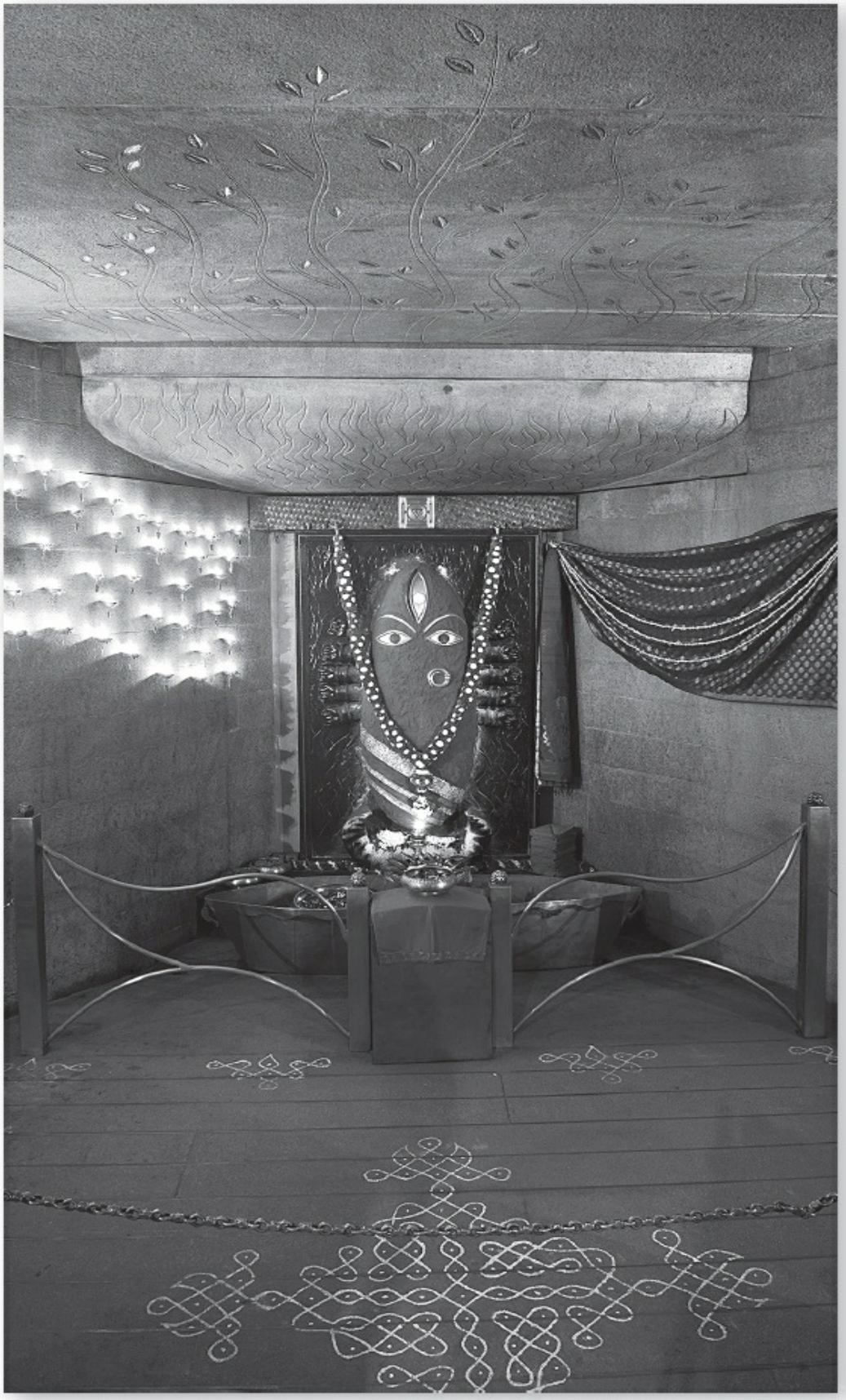
जब भी आप खुद को आधा-अधूरा महसूस करते हैं, उस वक्त आप दूसरों से किसी चीज़ का इंतजार करने लगते हैं। जब वह पूरा नहीं होता होगा आप दुखी होते हैं।

स्वयं को कैसे पूर्ण बनाया जाए इस पर विचार करना छोड़कर दूसरों के सामने सम्मान के लिए हाथ पसारना तुच्छ नहीं है क्या?

यदि मुझसे पूछेंगे तो यही कहूँगा कि आप जिन अनुभवों को कड़वा मानते हैं, लगातार ऐसे कटु अनुभवों का होना आपके लिए हितकर ही है। जीवने के छोटे-छोटे सबक सीखने में देर होने से आपकी ज़िंदगी ही तो व्यर्थ जा रही है?

जब तक आप अपने अनुभवों के लिए भाग्य, स्वाभिमान, आक्रोश आदि पर दोष देते रहेंगे तब तक कभी भी आप आनंद का स्वाद चख नहीं सकेंगे। सभी चीज़ों के लिए मूल कारण आप हैं, आप, हाँ केवल आप हैं।

यदि यह बात आपकी समझ में आ जाए तो कम-से-कम अपने शेष जीवन को अद्भुत और आनंदमय ढंग से चलाने की विधि पर आप विचार करने लगेंगे।



18

हार नामक दुश्मन

उत्साह के साथ बढ़ रही चींटियों को देखिए कभी। उनमें से एक चींटी की राह पर यों ही उँगली रखकर रोक के देखिए। वह रुकेगी नहीं। उँगली के चारों ओर घूमते हुए ढूँढेगी कि रास्ता कहाँ है। उसके रास्ते पर चाहे जितने रोड़े अटकाएँ वह किसी न किसी तरह अपनी यात्रा ज़ारी रखेगी। मरकर गिर जाने तक वह अपना उत्साह नहीं खोती, न उम्मीद छोड़ती है।

पतली-सी घास को जमीन से उखाड़कर उसकी जड़ों का निरीक्षण कीजिए। कितने उत्साह के साथ जमीन के अंदर गहराई में अपनी जड़ों को शाखा-प्रशाखाओं में फैलाकर वह धरती में टिकी है, क्या आप इसे समझे?

आपकी छत के ऊपर जरा-सी मिट्टी और थोड़ी नमी मिल जाए तो उसके लिए उतना ही काफी है, वनस्पति अपने को वहीं उगाने की कोशिश करने लगेगी। दो पत्ते पैदा करके सूर्य की ऊर्जा निगलेगी। जहाँ वह रहती है वहाँ से साठ सत्तर फुट नीचे तक ज़मीन की तलाश करके अपनी जड़ों को नीचे ले जाएगी। इस संसार में रहने वाली प्राणशक्ति ऊबना नही जानती।

मनुष्य के संकीर्ण मन में ही खीझ, झुंझलाहट और नाउम्मीदी पैदा होती है। हार नामक दुश्मन को अंदर जाने की अनुमति देने वाला मनुष्य ही है।

आपकी इच्छा के मुताबिक किसी ने व्यवहार नहीं किया। आपकी अपेक्षा के अनुसार कोई काम नहीं हुआ। जैसी उम्मीद की थी उसके अनुसार ज़िंदगी नहीं बन पाई। सरल शब्दों में कहें तो आपको जो मिला हुआ है, उसे स्वीकार करने में असमर्थ होकर आप मन ही मन नफरत करते हैं, विरोध करते हैं।

आप अपने जीवन में जो भी करते हैं, अगर उसे पूरे मनोयोग से करेंगे तो वही चीज आपके लिए स्वर्ग बन जाएगी। इसी तरह अगर आप अपने जीवन में किए गए कामों को बेमन से करेंगे तो वे आपके लिए नर्क बन जाएंगे। जिसे हम बेमिसाल प्रेम संबंध कहते हैं अगर वह बेमन या इच्छा के विरुद्ध हो तो वही बलात्कार कहलाता है। इसलिए आप अपने जीवन को नर्क बनाते हैं या स्वर्ग, यह इस पर निर्भर करता है कि आप अपने जीवन को मनोयोग से जीते हैं या बेमन से। अगर आप आपने जीवन का कुछ अंश मनोयोग से जीते हैं और कुछ बेमन से तो निश्चित रूप से बेमन से जिया गया वह अंश आपके जीवन में दुखों और तकलीफों का कारण बनेगा। जीवन के हर पल को मनोयोग से जीना एक योगिक प्रक्रिया है।''

मुझसे किसी ने पूछा, ''हार को न झेल पाने की वजह से मन में निराशा और खीझ आने पर ही तो कामयाबी पाने की तड़प और आक्रोश पैदा होते हैं?''

हार से खीझ आएगी, निराशा आएगी और ये आपको उठाकर विजय के द्वार पर पहुंचा देगी, यह एक हास्यास्पद विचार है।

वेदना से संचालित होकर भले ही आप जीत हासिल कर लें, वह नाममात्र की जीत होगी। उससे आपके जीवन का कोई भला नहीं होगा।

किसी ने पेड़ की डाल पर रस्सी का फंदा लगाकर उसके अंदर अपना सिर घुसेड़ रखा था।

''अरे... क्या कर रहे हो?'' चौंककर किसी ने उसने कहा।

''ज़्यादा दिन ज़िंदा रहने के लिए मैं आत्महत्या कर रहा हूँ।''

इस तरह के 'बुद्धिमान व्यक्ति में' और 'वेदना और विरक्ति जीत का मार्ग खोल देंगी' ऐसा सोचने वालों में ज़्यादा अंतर नहीं है।

अपनी पत्नी को दफनाने के बाद कोई व्यक्ति उसकी कब्र को देखते हुए देर तक मुस्कुरा रहा था।

''क्यों यार, बड़े खुश नज़र आ रहे हो?'' पास में खड़े मित्र ने पूछा।

''ज़िंदगी के आखिरी लम्हे तक मुझसे झगड़ा करती रहती थी यह। कहती थी, 'चाहे मुझे दफना दो, मैं तुम्हें खदेड़ती रहूँगी। चैन से रहने नहीं दूँगी' मरते वक्त भी यों धमकी दी थी। मे यही सोच रहा था कि अगर उसने मिट्टी खोदना शुरू कर दिया तो क्या होगा? इसी पर हँसी आ गई।''

'' इसमें हँसने की बात क्या है?''

''दोस्त... उसे मैंने औंधा लिटा कर दफना दिया है?''

खीझ और विरक्ति को प्रेरक शक्ति के रूप में लेकर जीत के लिए उद्यम करना, औंधा लेटकर धरती को खोदते हुए बाहर आने की कोशिश के समान उल्टी दिशा की यात्रा साबित होगी। हरेक अवसर पर लक्ष्य तक पहुँचना संभव नहीं होगा।

हार के कारण रोष और वेदना आपके चारों तरफ धूम्र-पटल की तरह फैली रहे तो मन में सुकून नहीं रहेगा। ज़िंदगी के ऊबड़-खाबड़ रास्ते पर कहीं छोटा-सा कोई रोड़ा पाँव पर लग जाए तो भी औंधे मुँह गिरकर अपने को घायल कर लेंगे।

हार की हालत में रहते हुए आप चाहते हैं कि सामने वाला आदमी आपके मन को समझे, दूसरे लोग आपके साथ बैठकर रोएँ। आप दूसरों से करुणा की याचना कर रहे हैं। कैसा पागलपन है यह?

ऐसी अपेक्षा करना कहाँ का न्याय है कि दुनिया आपके मूर्खतापूर्ण अहंकार के इशारे पर चले? लोग आपका मन रखने के लिए अपने साथ ठगी क्यों करें?

हार आत्मविश्वास को ध्वस्त कर देती है। हथियार लेकर बाहर से हमला करने वालों से तत्काल आफत आ सकती है। उसी समय सही रणनीति बनाकर उनसे निपटना भी आसान है। लेकिन मन की जो हार है, अंदर बैठी हुई वह आपको कुतर-कुतर कर बरबाद करने वाले विषैले हथियार के समान है। खुद अपने ऊपर हमला करके स्वयं को नष्ट करने जैसी मूर्खता है यह।
एक बार शैतान ने अपने धंधे को समाप्त करने का फैसला किया। वह जिन औजारों का उपयोग करता था, उन्हें हाट पर बिक्री के लिए रखा।

काम, क्रोध, अहंकार, लालच, शत्रुता की भावना, व्यर्थ का दंभ- यों कितने ही औज़ार फैलाकर रखे गए।

लेकिन सिर्फ एक थैली खोले बिना बंद पड़ी थी।

''उसमें क्या है?'' लोगों ने पूछा।

''मेरे पास के औज़ारों में सबसे शक्तिशाली है ये। अगर किसी वजह से मेरे अंदर अपने धंधे पर लौटने का विचार आए तो ये काम आ सकते हैं, इसीलिए अपने पास रख लिया है'' शैतान ने कहा।

''ऐसी बात! ज़रा खोलकर दिखाओ तो।''

''ये जीवन के सार-तत्व को ही मिटाने की क्षमता रखते हैं। ये औज़ार कभी हारे नहीं हैं।'' शैतान ने थैली खोल दी।

पता है, वे औज़ार कौन-कौन से थे?

ऊब, खीझ, हार, विरक्ति... यही थे।

शैतान के औज़ारों को खरीद लाने वालों में से कुछेक लोगों से ज़िंदगी के किसी मुकाम पर आप मिले होंगे। शायद कुछेक औज़ार आपने भी खरीदे होंगे।

मुफ्त में मिल गए हों तो भी उन्हें फेंक डालिए। किसी परिणाम को हार मानकर किसलिए खीझना है?

माना कि आपने सफलता को लक्ष्य करके कड़ी मेहनत की, मगर नतीजा विपरीत हो गया। इसे लेकर किसलिए खीझना है? वेदना किसलिए? पहली बात तो यह है कि जो परिणाम निकला, उससे हार मानने की कोई ज़रूरत नहीं है, उसे हार मानकर मन में कुढ़ते-कुढ़ते वेदना पा रहे हैं, वही असली हार है। वह आपके लिए खुद को हराने का रास्ता खोल देगा।

किसी भी चीज़ पर बेकार दुखी होकर बैठे रहने से कोई फायदा मिलने वाला नहीं है। दुख और निराशा सबके अंदर एक जैसी नहीं होती। दियासलाई रगड़ने पर यदि वह काम न करे, तो भी कोई इस पर दुखी हो जाता है। दूसरे लोग हैं, जो दियासलाई से हाथ जल जाने पर दुखी हो होते हैं।

द्वितीय विश्वयुध्द की समाप्ति पर एक दिन जनरल आइज़न हॉवर स्वर्ग पहुँचे।

उन्होंने भगवान से प्रार्थना की, ''इस रविवार को नरक घूम कर देखने की अनुमति दी जाए।''

भगवान ने पूछा, ''यदि कोई नरकवासी स्वर्ग घूमकर देखने की इच्छा करे तो उसमें कोई अर्थ है। मगर तुम्हें नरक देखने की इच्छा क्यों हो रही है?''

''मैं यह देखना चाहता हूँ कि वहाँ हिटलर किस तरह की यातनाओं को भुगत रहा है'' आइज़न हॉवर ने जवाब दिया।

भगवान ने नरक जाने का पास जारी कर दिया।

नरक में जहाँ हिटलर को यातना दी जा रही थी, आइज़न हॉवर को वहाँ ले जाया गया।

वहाँ पर गंदगियों से भरी एक टोकरी थी, जो दो आदमियों की ऊँचाई के बराबर लंबी थी। उसी में हिटलर धँसाया गया था। टोकरी के बाहर दिख रहे उसके चेहरे पर चौड़ी मुस्कान थी। यह देखकर आइज़न हॉवर को अचंभा हुआ।

''असहनीय बदबू में, घिनौनी गंदगी में धँसाने के बावजूद क्या सोच कर तुम इस तरह बेशर्मी के साथ हँस रहे हो?'' आइज़न हॉवर ने हिटलर से पूछा।

''पता है? मेरे ठीक नीचे फँसा आदमी कौन है, वह है मुसोलिनी। उसी के कंधों पर मैं खड़ा हूँ। उसकी दुर्दशा के बारे में सोचकर देखो तो'' कहते हुए हिटलर कहकहे लगाने लगा।

दूसरों के साथ तुलना करके देखने पर दुख और रंज ज़्यादा या कम हो सकते हैं। क्या ये बाहर से आ रहे हैं? नहीं, आपके मन के अंदर ही पैदा होते हैं।

मन जो है आप ही के पास है। उसे प्रसन्नता में रखना या मायूसी में रखना आपके ही हाथ में है।

दुनिया को मेरे इच्छानुसार चलना चाहिए, लोगों को वैसे काम करना चाहिए जैसा मैं चाहता हूँ, इस तरह का घमंड बेकार का बोझ है। उसे पैरों तले कुचल कर आप आगे नही बढ़ेंगे तो जीवन के पथ पर आपका रखा हर कदम दुखदायी होगा। हर मोड़ पर भय लगेगा। आत्मविश्वास कम होकर मन पर हार का भय छा जाएगा।

जब-जब मन पस्त होता है, थक जाता है, दूसरों पर खीझना छोड़कर यह बात समझ लीजिए कि उसका कारण स्वयं आप हैं।

दुनिया पर गुस्सा न कीजिए। ऐसा अनुभव कीजिए कि यह अपनी कमियों और खामियो को जानकर उन्हें दूर करने के लिए मिला हुआ एक अनोखा अवसर है। दर्द और वेदनाओं से पूर्ण अनुभव अद्भुत वरदान हैं जिन्हें स्वीकार करके ही आप खुद को परिपक्व बनाते हैं।

समझ लीजिए कि अपेक्षाओं को पालने से ही निराशाएँ होती हैं। अहंकार का त्याग कर दीजिए। किसी भी परिणाम को बिना एतराज किये स्वीकार करने की आदत डालिए। ऐसी योजना बनाइए कि प्रतिकूल नतीजों को भी कैसे अपने अनुकूल बना लिया जाए। अनुभवों से सीखिए और जीवन को खूबसूरत बनाने में उसका इस्तेमाल कीजिए।

उद्देश्य में स्पष्टता और मन में शांति के साथ कार्यरत रहेंगे तभी वांछित लक्ष्य को प्राप्त करना संभव होगा।

19

शुभघड़ी के बारे में सोचने वालों के लिए

और कुछ लोग हैं, जो भाग्य को कोसते हैं, "मेरा वक्त ठीक नहीं है। मैं जो भी काम-धंधा शुरू करूँ उसमें कामयाबी नहीं मिलती। यों वेदांत-दर्शन की बात भी करते हैं, "ईश्वरेच्छा के विरोध में काम करते हुए समय बरबाद करने की अपेक्षा जिंदगी को उसके ढर्रे पर छोड़ देना ही तो बुद्धिमानी है।"

न केवल राजनीतिज्ञ, बल्कि ज्योतिषी और धर्मगुरु भी आपको अपने नियंत्रण में रखना चाहते हैं, इन्हें तो स्नेह-सद्भावना के बल पर आपका दिल जीतना नहीं आता। इसलिए आपके अंदर एक तरह का भय और अपराध-बोध पैदा करके आपको चक्कर में डालते हैं। इन लोगों ने डंके की चोट पर अपनी बात रखते हुए आपके मन में यह विश्वास बिठा रखा है कि आपकी हार-जीत का फैसला करने वाला तत्व केवल आपका भाग्य है।

हार जाने पर फॉरेन जन्मकुंडली के राशिचक्रों और नंबरों वाले अंक-ज्योतिष को अपना साथी क्यों बनाएँ?

बुद्धिमान लोग अगले क्षण क्या करेंगे, इसका अनुमान लगाना भले ही कठिन हो, मूर्खों का चेहरा देखकर सामने वाला आदमी क्या आसानी से अंदाज़ नहीं लगा सकता कि ये अब क्या करेंगे या कितनी दूर जाएँगे?

आपके निकम्मेपन से ही तो फायदा उठाते हैं ये लोग?
हार का असली कारण मेरी ही मूर्खता है, ऐसा मानते हुए उसकी जिम्मेदारी लेने से क्यों हिचकते हैं?

एक बात समझ लीजिए। ईश्वर कोई फिल्मी खलनायक नहीं है कि आपसे बदला लेने के लिए, आपके सही ढंग से काम करने पर भी सफलता से आपको वंचित कर दे। थोड़ी देर के लिए मान लें कि भाग्य के अनुसार पहले से ही तय है कि आज आपको भोजन मिलना ही

मिलना है। आप एक ऐसे वीरान वन में जाकर बैठिए जहाँ आपकी देखभाल करने वाला कोई न हो। पास में कोई फल गिरे तो, उसे भी नहीं छूना। ईश्वर चाहें तो स्वयं आकर आपके मुँह में भोजन का कौर डालेंगे इसी विश्वास के साथ इंतजार में बैठे रहिए।

देखिए कि अंत में आपके भाग्य की जीत होती है या भूख की?

मेरे पास एक पुरानी मारुति कार थी। कोई उसे खरीदना चाहते थे।

"सद्गुरू जी, आपकी गाड़ी की संख्या मेरे लिए किस्मत ला सकती है। आप जो भी दाम बताएँ, मैं खरीद लूँगा।"

मैं हँस पड़ा। पूछा, "आप किस नंबर की बात कर रहे हैं? रजिस्ट्रेशन नंबर या इंजन नंबर?"

वे चकरा गए। अपने ज्योतिषी से परामर्श लेने के बाद लौटे। बताया कि रजिस्ट्रेशन नंबर ही महत्व रखता है। अँग्रेजी अक्षरों के लिए जाने क्या-क्या नंबर देकर गणना करके दिखाया।

ज्योतिषी की बताई तारीख और निश्चित समय पर मेरे हाथ में 99,999 रुपए रख दिए।

''महाराज, तय हुई रकम में एक रुपया कम दे रहा हूँ, इसे अन्यथा न लें। यही संख्या मेरे लिए भाग्यशाली है।'' धर्म संकट के साथ बोले।

एक रुपया जो कम दिया गया उसके बदले में कीमती उपहार देकर भरपाई भी

मैंने कहा, ''पहले गाड़ी को चलाकर देखिए। कई पुर्जे हिल रहे होंगे। पूरा संतोष

'भाग्यशाली नंबर ही अहमियत रखता है' यों कहकर उन्होंने गाड़ी चलाकर देखने की बात मना कर दी।

मुश्किल से एक महीना बीता होगा। उन्होंने कार बेच दी।

गाड़ी चलाते समय आगे वाली सीट का स्प्रिंग उखड़ गया, जिससे वे पीछे की ओर धकेल दिए गए। उन्होंने सोचा कि किसी अदृश्य शक्ति ने उन्हें पीछे से खींच दिया। बस, इसी डर के मारे उन्होंने गाड़ी बेच दी।

गाड़ी खरीदकर ले जाते हुए मंदिर के द्वार पर उसे खड़ा करके फोड़े गए नारियल से भी फायदा न हुआ। पहियों के नीचे दबोचे गए नींबू भी बेकार निकले। खास बात तो यह है कि उनकी भाग्यशाली संख्या भी उन्हें दगा दे गई।

उन्हीं की तरह बात-बात पर जन्म-कुंडली देखने वाले कई लोग हैं।

ग्रहों की प्रीति, परिहार-पूजन आदि की बात करते रहते हैं।

प्राणवान और सचेतन होकर आप जो मूर्खताएँ करते हैं उनके लिए निष्प्राण एवं अचेतन ग्रहों और नक्षत्रों को ज़िम्मेदार ठहराना कायरता नहीं तो क्या है?

अगर आपको वांछित वस्तु नहीं मिल रही है तो उसके लिए आप ही पूरी तरह से ज़िम्मेदार हैं। अपने जीवन के निर्माण में आपने पूरी तरह से ध्यान नहीं दिया। जिस पद या जिस वस्तु को पाने की अभिलाषा आपके मन में उठी, उसके लिए उचित रूप से अपने को तैयार नही किया। यह आपकी गलती है, भाग्य का खेल बिलकुल नहीं है।

अपने कंप्यूटर के सामने बैठकर आपके जीवन के हर चरण और दशा की गणना और योजना बनाते रहने के सिवा क्या ईश्वर के पास और कोई काम नहीं है? इस तरह के किस्से-कहानियों पर विश्वास करने के लिए क्या आप अभी भी अबोध बालक हैं?

शंकरन पिल्लै रेल में यात्रा कर रहे थे। सामने एक देहाती बुजुर्ग बैठे थे, देखने में निपट अनपढ़ लग रहे थे।

''क्या हम वक्त गुजारने के लिए क्विज़ खेलें?'' शंकरन पिल्लै ने पूछा। खेल की शर्त भी बताई, ''आपके प्रश्न के लिए यदि मैं उत्तर न दे सकूँ तो आपको मैं सौ रुपए दूँगा। मेरे प्रश्न का आप उत्तर न दे सकें तो आप दस रुपए दें, ठीक है न?''

''पहला प्रश्न मैं पूछूँगा'' बुजुर्ग ने कहा।

''तीन चेहरों और बारह टाँगों वाला जानवर कौन-सा है जो पानी में तैर सकता है और आसमान में उड़ भी सकता है?''

काफी देर तक सोचने पर भी शंकरन पिल्लै को उत्तर नहीं सूझा। सौ रुपए निकालकर दे दिए। और पूछा, ''आपके प्रश्न का क्या उत्तर है?''

बुजुर्ग ने सौ रुपए का नोट अपनी जेब में रख लिया। दस रुपए का नोट उधर बढ़ा दिया और कहा, ''मुझे भी नहीं पता।''

'भगवान की इच्छा' कहने वाले लोगों में अनेक इसी तरह के हैं। जो चीज़ उनकी समझ में न आ रही हो, उसे दूसरों को समझा रहे होंगे।

अपने जीवन के हर पल ही नहीं, बल्कि अपनी मृत्यु के क्षण को भी सौ फीसदी तय करने वाले आप ही हैं। इसकी समझ के बिना किसी और ने आपके सिर पर सारी चीज़ों को उँडेल रखा है, पहले इस तरह की सोच को विराम दीजिए।

क्या जन्म-कुंडलियों को मिलाये बिना शादी कर सकते हैं?

सद्गुरुः जीवन साथी के रूप में ज़िंदगी भर आपके साथ रहने वाले व्यक्ति का चयन सुलझे मन के साथ आप ही को तो करना है?

'क्या यह लड़की मेरे लिए योग्य है?' 'क्या मैं इस पुरुष के साथ जी सकती हूँ?' इसके बारे में किसी तीसरे व्यक्ति से परामर्श लेना अटपटा नहीं लगता?

राशिचक्र के खानों को देखकर ज्योतिषी ने जितने विवाह कराए उनमें कितनी शादियाँ दुर्घटना-ग्रस्त हो गई हैं, क्या उन्होंने इसकी सूची आपको दिखाई है?

ज्योतिषी और कुंडली के नाम पर किसलिए आप अपनी जिंदगी दूसरे के हाथ में सौंप रहे हैं?

अपने पति से झगड़ा हो गया तो आप नक्षत्रों को इसके लिए ज़िम्मेदार ठहराएँगी। अगर आपको अपनी पत्नी के साथ नहीं आता तो ग्रहों पर इल्जाम लगाएँगे।

यदि दाम्पत्य जीवन ठीक से न चले तो उसका कारण यहाँ रहने वाले दो बेवकूफ ही हैं, कहीं दूर रहने वाले नौ ग्रह नहीं।

पति-पत्नी दोनो में मन का मेल हो और अगर वे सुलझे हुए दिमाग के साथ ज़िंदगी बसर करने को तैयार हो जाएँ तो ग्रह और नक्षत्र क्या कर सकते हैं?

आपके साथ जो घटनाएँ हो रही हैं, उनमें से प्रत्येक आपके द्वारा बुलाई हुई है। समस्या यह है कि आप इस बात को महसूस नहीं करते कि कई बार लापरवाही से आपने ही उन्हें न्योता दिया है।

सजगता के अभाव में आपके द्वारा बिखेरे गए बीज ही ज़हरीले पौधे बनकर आपके चारों ओर बढ़कर खड़े हैं। उन्हें भगवान ने लाकर आपके बगीचे में लगा दिया है, ऐसा सोचकर लंबी साँस भरने का कोई अर्थ नहीं है।

वर्षा पहाड़ पर होती है। पानी झरने के रूप में नीचे गिरता है। छोटी नदियों के रूप में बंटकर गहराइयों की तलाश में दौड़ता हुआ अंत में समुंदर में जाकर मिलता है।

अपने जन्म के पहले क्षण से ही नदी समुद्र में मिलने के लिए मचलती हुई यात्रा करती है, ऐसी बातें कविता के लिए सहायक हो सकती हैं। समुद्र में जाकर मिलना नदी की नियति नहीं है। उसके सिर पर इस तरह कुछ लिखा नहीं गया है।

बीच राह में बाँध बनाकर उसकी गति को रोकने पर अपने प्रियतम समुद्र से न मिल पाने के शोक में नदी आत्महत्या करने वाली भी नहीं है।

नदी की अपेक्षा यदि समुद्र का स्तर ऊँचा हो जाए तो समुद्र नदी की तलाश में आएगा या नदी समुद्र को ढूँढती हुई जाएगी?

किसी भी चीज़ को जागरूकता के साथ संभालने की क्षमता आपके अंदर आ जाए तो कोई भी भाग्य आपको हिला नहीं सकता। इसलिए भाग्यवाद के किस्सों को दूर फेंककर

अपनी ज़िंदगी को अपने सहारे जीना शुरु कीजिए।

जन्म के कारण या परवरिश की वजह से आपने कुछ बुनियादी गुणों को चाहे-अनचाहे प्राप्त किया है। आपकी राह का फैसला करने वाले ये ही गुण मुख्य हैं। यह बात भी एक हद तक ही सही है। वर्ना यदि आप ध्यानपूर्वक काम करेंगे तो अपने तथाकथित भाग्य को इच्छानुसार बदल सकते हैं।

अपने को सर्वज्ञ मानने वाले किसी बुद्धिजीवी के पास शंकरन पिल्लै आए थे।

पिल्लै ने उनके सामने अपनी समस्या रखी, ''मेरे एक सुंदर बेटी है। वह शिक्षा, कला आदि में खूब प्रतिभाशाली है लेकिन उसके साथ एक दिक्कत है। सुबह उठते ही बड़ी सुस्त रहती है। जो भी खाना खाती है, उसे तुरंत उल्टी कर देती है। इसका क्या कारण है?''

बुद्धिजीवी आँख मूँदकर थोड़ी देर विचार-मग्न रहे। फिर पूछाः ''आपकी बेटी दूध पीती है?''

''हाँ, अच्छी नस्ल की गाय से दुहा खालिस दूध उसे पिलाते हैं।'' शंकरन पिल्लै ने उत्तर दिया।

''समस्या यहीं पर है'' बुद्धिजीवी ने कहा। फिर समझाया, ''पेट के अंदर जाते ही वह दूध दही के रूप में जम जाता है। रात में जब आपकी बेटी बिस्तर पर लुढ़कती है, वह दही मथा कर मक्खन का रूप लेता है। बदन की गर्मी के कारण वह मक्खन घी बन जाता है। उसके बाद वह घी रासायनिक प्रक्रिया के कारण शक्कर बनता है। जब वह शक्कर खून में मिल जाती है, एक खास तरह का नशा दिमाग में छा जाता है। सुबह उस नशे से मुक्त होने से पहले आपकी बेटी जग जाती है, इसी वजह से यह समस्या पैदा हुई।''

अबूझ परिस्थितियों के लिए भाग्य पर दोष मढ़ना भी बुद्धिजीवी के बताए कारण की तरह निरर्थक ही है।

यह ज़रूरी नहीं है कि व्यक्ति के लिए बाहरी परिस्थितियाँ सदा अनुकूल ही रहें। जिस माहौल को आप बदल नहीं सकते उसके साथ जूझने से शांति नष्ट होती है, दिमाग थक जाता है।

इसके विपरीत यदि उसे जस के तस स्वीकार कर लें तो आप बुद्धिमानी के साथ सोच सकते हैं कि आगे क्या किया जाए। पूर्वजों ने इसीलिए इसे विधि या भाग्य कहा।

लेकिन आपने गलती से इसे नियति मान लिया। यह मान लिया कि किसी भी चीज़ को सहन करते हुए अकर्मण्य बने रहना ही भाग्य है।

ठीक से समझ लीजिए। मैं आपको किसी भी परिस्थिति को झेलने की सलाह नहीं दे रहा हूँ। झेलना स्वेच्छा से नहीं, बल्कि लाचारी से की जाने वाली क्रिया है।

इसलिए मैं यही कह रहा हूँ कि किसी भी स्थिति को शांतिपूर्वक स्वीकार करके भाग्य को अपने अनुकूल बनाने के बारे में सोचें।

शंकरन पिल्लै ने अपने तीन दोस्तों के साथ साझेदारी में कई उद्योग-धंधे करके देख लिया। कोई भी काम-धंधा शुरू करें, उसमें नुकसान ही हो रहा था।

पिल्लै ने अपने मित्रों के साथ बैठक की।

उन्होंने कहा, ''देखिए, शहर में सभी लोग भरपूर कमाई कर रहे हैं। आजकल लोग ऑटो के बजाए टैक्सी में ही जाना पसंद करते हैं। क्यों न हम लोग टैक्सी खरीद लें?''

मित्रों ने इसके लिए सहमति दी।

जैसे-तैसे पैसे इकट्ठे करके एक कार खरीद ली। टैक्सी के लिए नियत पीले और काले रंग में पेंट भी किया गया।

टैक्सी को रेलवे स्टेशन के द्वार पर ले जाकर खड़ा किया। बहुत से मुसाफिर बाहर निकलते। वे सभी दूसरे वाहनों में बैठकर चले जाते। भूलकर भी कोई इस टैक्सी के पास नहीं आता।

''रेलगाड़ी में आने वाले निपट कंजूस होते हैं। एयरपोर्ट जाएँ तो सवारी मिलेगी'' शंकरन पिल्लै ने कहा।

हवाई अड्डे के द्वार पर भी टैक्सी खड़ा करके इंतज़ार में रहे। वहाँ पर भी कोई ग्राहक नही मिला।

बड़े-बड़े शॉपिंग कांप्लेक्स के बाहर खड़ा करके भी देख लिया। दूसरी गाड़ियाँ भर रही थीं, इस गाड़ी की तरफ कोई नहीं आ रहा था।

इधर-उधर भागते रहने से पेट्रोल भी पानी की तरह खर्च होता रहा।

आखिर सुग्गा-ज्योतिषी के पास ले जाकर शंकरन पिल्लै ने गाड़ी खड़ी की और अपनी समस्या बताई।

पिंजड़े के अंदर से तोता हँसा। बोलाः ''अरे मूर्खो, चारों साझेदार यदि गाड़ी के अंदर बैठे रहे तो कोई भी ग्राहक यही तो समझेगा कि गाड़ी भरी हुई है। ऐसे में कौन ग्राहक आपकी टैक्सी के पास आएगा। इतनी सी समझ के बिना आप सुग्गा-ज्योतिषी के पास आए हैं!''

इस तरह धंधा करेंगे तो कौन-सा ग्रह शंकरन पिल्लै के भाग्य को ठीक कर पाएगा?

तैरना न जानकर पानी में कूदोगे तो संयोग से कभी आप बच सकते हैं। लेकिन वही कोशिश दुबारा करेंगे तो प्राणों की कोई गारंटी नहीं है। इसी तरह संयोग से मिलने वाली कामयाबी स्थायी रहेगी, इसकी भी गारंटी नहीं है।

क्षमता का उपयोग किये बिना अन्य कारणों से ऊँचा पद पाने वाले लोगों को इसी भय के साथ जीना पड़ेगा कि न जाने कब उनका पद छिन जाएगा। बाहर कदम रखने के लिए भी ग्रह नक्षत्रों को देखकर दिन शुरू करने की स्थिति आ जाएगी।

क्षमता और योग्यता के बल पर ऊँचे स्थानों में पहुँचने वालों को ऐसा डर नहीं रहता। यदि किसी अप्रत्याशित कारणों से कहीं फिसलन आ जाए तो वहाँ से उठकर खड़ा होने और आगे बढ़ने का गुर उन्हें मालूम रहता है।

यदि आपके मन में व्यवसाय शुरू करने की इच्छा उठती है तो पहले उस व्यवसाय संबंधी बुनियादी बातों को बारीकी से समझ लीजिए। इसके विपरीत चार जनों को वह काम करते देखकर आप भी उसी व्यवसाय में रुचि लें या अपने नक्षत्रों की स्थिति देखकर उसके अनुसार व्यवसाय शुरू करें तो सफलता स्थायी नहीं रहेगी।

अपनी क्षमता पर विश्वास करके व्यवसाय शुरू करेंगे या संख्याओं पर भरोसा करके व्यवसाय शुरू करेंगे? यह ओछापन नहीं तो क्या है? यदि कोई कहे कि आपके लिए भाग्यशाली संख्या एक है, तो क्या आप अपनी एक आँख फोड़ लेंगे? या अपने एक हाथ और एक टाँग को काटकर फेंक देंगे?

यह सही है कि दूसरे ग्रहों के घूमने का प्रभाव पृथ्वी पर थोड़ा-बहुत पड़ता है। लेकिन जो लोग मन में समस्थिति और संतुलन रखते हैं, ग्रहों का स्पंदन उन पर किसी भी तरह का प्रभाव नहीं डाल सकता। तिथि, वार और संख्याएँ अपनी सुविधा के लिए हम लोगों द्वारा बनाई हुई हैं। क्या उन्हें हमारे जीवन का निर्णय करने की अनुमति है?

आपके अगले बीस वर्षों का फल लिखकर दे रहे हैं न ज्योतिषी? उनके साथ अगले पाँचवें मिनट क्या घटने वाला है, क्या उन्हें इसका कुछ पता है? आपने कोई काम शुरू करने की इच्छा की। ज्योतिषी के पास गए।

यदि वे कह दें कि सफलता निश्चित है तो लापरवाही के कारण आप अपनी क्षमता का पूरा उपयोग नहीं करेंगे। यदि वे कहें कि सफलता नहीं मिलेगी तो निराशा के कारण आप पूरी लगन से काम नहीं करेंगे।

यों आधे-अधूरे ढंग से काम करें तो इच्छित वस्तु कैसे मिलेगी?

मनोवांछित वस्तु या पद को प्राप्त करना है तो अपनी क्षमता बढ़ा लीजिए। खेल शुरू करने से ही पहले फल जानने को न मचलिए। अपने कार्यों की पूरी ज़िम्मेदारी लेने का साहस बटोर लीजिए।

यदि आप उन्नति पाना चाहते हैं तो पहले भाग्य-संबंधी धमकियों से बाहर आना सीखिए।

चाहे भगवान ही आकर कहें तो भी यदि आपके अंदर ऐसी दृढ़ता न हो कि अपने भाग्य का निर्णय मैं स्वयं करूँगा, तो आपकी ज़िंदगी अपने ढर्रे पर नहीं चलेगी। मनोवांछित को पाने की तीव्र लगन आपके अंदर हो तो अपने भाग्य को भगवान के हाथ से छीन कर स्वयं उसकी बागडोर थाम सकेंगे।

आप सौ फीसदी सफलता की प्रतीक्षा करते हुए योजना बनाइए। अपनी क्षमता का प्रयोग

कीजिए। परिस्थितियों की पहचान कर उनके अनुकूल ध्यान और जागरूकता के साथ काम कीजिए। सभी ग्रह और सारे नक्षत्र आपके अनुकूल काम करने लगेंगे।

यदि अपने शरीर के ऊपर आपका नियंत्रण रहे तो जीवन का बीस प्रतिशत भाग्य आपके हाथ में आ जाएगा। मन को संभालना आ जाए तो पचास से साठ प्रतिशत तक भाग्य आपका कहना मानेगा। अपनी प्राणशक्ति को पूर्ण रूप से नियंत्रित करना सीख लें तो - किस गर्भाशय से जन्म लेना है, किस तरह जीना है, कैसे मरना है - ऐसी सभी चीजों को अपने इच्छा के अनुरूप तय करना संभव हो जाएगा।

20

क्या ईश्वर हैं?

हर सत्संग के बाद मुझसे अक्सर पूछा जाने वाले प्रश्नों में से एक है, "ईश्वर का अस्तित्व है या नहीं?"

आदिमानव पर भय हमेशा हावी रहता था। अचानक आकाश में कौंधती टेढ़ी-मेढ़ी प्रकाश-रेखाएँ। धड़-धड़ करते मेघों का घनघोर गर्जन। नभ की छत फोड़ते हुए मूसलों की तरह गिरती वर्षा। आकाश का अनंत विस्तार। अनगिनत नक्षत्रों का पुंज। असीम सागर में लहरों का तुमुल नर्तन। ये सब अबूझ पहेलियाँ थीं आदिमानव के लिए। इनका मूल कारण जाने बिना वह त्रस्त रहता था।

ब्रह्मांड के अनंत विस्तार की तुलना में अपने आपको तिनका जैसा पाया। उस अबूझ शक्ति के सामने सिर नवाकर अपनी रक्षा करने के लिए गुहार किया। उसने वर्षा को नमन किया। सूर्य के आगे दंडवत् प्रणाम किया। उसी दिन से ईश्वर उसके लिए भय के कारण स्वीकार्य हो गया।

जन्म के समय से लेकर आपके माता-पिता और समाज आपको यही समझाते आए हैं – 'ईश्वर है', 'ईश्वर है'। तभी तो आप भी ईश्वर के अस्तित्व पर विश्वास करते हैं। आपके परिवार वाले जिस देवता की पार्टी के अनुयायी हैं, केवल उसी ईश्वर को मानना आपसे संभव होता है?

एक समाज में जन्म लेने पर पत्थर को दिखाकर कहेंगे कि यही भगवान है। किसी अन्य समाज में दो डंडों को दिखाकर उन्हें भगवान कहेंगे। बचपन से ही अगर लोहे के एक टुकड़े को दिखाकर सिखाया गया होता कि वही ईश्वर है, आपने उसी को ईश्वर के रूप में मान लिया होता।

आपके ख्याल में ईश्वर कैसे दिखते होंगे? आपके लिए परिचित ज़रीदार वस्त्रों और

आभूषणों को पहनकर ही ईश्वर आप पर कृपा करते हैं, है न? कैलंडरों में छपे वेश-विधानों को छोड़कर अगर वे कुछ भिन्न तरीके से जीन्स और कुर्ता पहनकर प्रकट होंगे तो क्या आप उन्हें भगवान के रूप में विश्वास करके घर के अंदर आने की अनुमति देंगे?

एक मनोरोग विशेषज्ञ से इलाज कराने के लिए लिए एक नवयुवती आई।

वह उनके कमरे में दाखिल हुई। कुर्सी पर बैठी। उन्होंने उसे गौर से देखा। सिर से पाँव तक देखा जैसे उसके अंग-अंग को आँखों से नाप रहे हों। फिर बोले, "और पास में आकर बैठो।"

जब वह पास में आकर बैठी तो सहसा लपककर उसे गले लगाकर, उसके विरोध के बावजूद उसे चूम लिया।

फिर कहा, "यह मेरी समस्या थी। अब अपनी समस्या क्या है बताओ।"

इस तरह जो लोग अपनी समस्या का समाधान करना नहीं जानते, दूसरों की समस्याओं को हल करने के लिए निकल पड़ते हैं।

ईश्वर के साथ आपका कोई प्रत्यक्ष अनुभव नहीं है। इसलिए दूसरे लोगों ने जो कहा, उसे जस का तस स्वीकार करते हुए आपने उन पर विश्वास कर रखा है। खैर, बताइए आप मंदिर किसलिए जाते हैं? ईश्वर का साक्षात्कार करने के लिए?

'हे प्रभो, मुझे यह दो, वह दो' यों मनौती माँगने के लिए ही तो जाते हैं। ईश्वर के प्रति आपका जो विश्वास है वह प्रायः लालच और भय के आधार पर ही तो पाला गया है?

अपने घर में आपने देवी-देवताओं के दर्जनों चित्र टाँग रखे हैं। इसके बावजूद क्या आपका भय दूर हो गया है? उन्हें लेकर अलमारी में बंद करके ताला लगाकर न बाहर जाना पड़ता है?

'भय-भक्ति' से आप चलाए जाते हैं। यदि ईश्वर प्रेमस्वरूप हैं तो क्या उनके प्रति भक्ति का होना काफी नहीं है? भय किसलिए?

जो लोग ईश्वर का अनुभव नहीं कर पाते, वही आज भक्ति के बारे में ज़्यादा बोलते हैं।

कहा जाता है कि इस धरती पर भगवान नौ बार अवतार ले चुके हैं। लेकिन अपने आसपास और दूर दूर तक नज़र दौड़ाइए। क्या उनके आगमन से दुनिया में कोई खास परिवर्तन आया है? अगर आप अपनी ज़िंदगी स्वयं जीना नहीं सीखेंगे तो भगवान दसवीं बार आएँ तो भी कोई फर्क पड़ने वाला नहीं है। महान लोग दस हज़ार बार आएँ तब भी कुछ होने वाला नहीं है।
संसार में केंचुए से लेकर भीमकाय हाथी तक, सारे ही जानवर अपनी ज़रूरत की चीज़ों को ढूँढने के लिए अपनी निजी क्षमता पर निर्भर रहते हैं; वे इस काम में किसी से मदद नहीं माँगते।

भारत में आपको ईश्वर के बारे में सब कुछ पता है। उनकी पत्नी, उनके बच्चे, वे सब कहाँ रहते हैं, उसका जन्मदिन कब है, आप जानते हैं कि वह अपने जन्मदिन पर कौन सी मिठाई पसंद करता है। आप सब कुछ जानते हैं, लेकिन आप यह नहीं जानते कि आपके भीतर क्या घट रहा है। दरअसल, यही सारी समस्या है। हालांकि आप ईश्वर में बहुत विश्वास करते हैं, फिर भी आपका जीवन पूरा क्यों नहीं हो पाया है? आपके अपने घर में कम से कम एक दर्जन भगवान होंगे। घर में एक दर्जन भगवान और हृदय में भय, क्या यह आपके लिए कोई अर्थ रखता है? ऐसा इसलिए हुआ है क्योंकि आपका कोई जीवंत अनुभव नहीं है।

इन सभी की तुलना में अधिक बुद्धिमान माना जाने वाला मनुष्य अपनी ज़रूरत की चीज़ों के लिए भगवान का मोहताज बनकर बैठा हुआ है। आप हर साँस में यही कहते हैं, 'ईश्वर सर्वशक्तिमान है, उनकी मर्जी के बिना एक तिनका भी नहीं हिल सकता।' लेकिन ईश्वर पर भरोसा करते हुए क्या आप स्वयं को पूर्ण रूप से उनके हाथों सौंप देंगे? नहीं न?

उनकी बुद्धिमानी पर संदेह करते हुए हर दिन उनके सामने आँखें बंद किये खड़े होकर आप ही तो भगवान को बताते रहते हैं कि उन्हें क्या करना चाहिए और क्या नहीं?

आप उनसे यही कहते हैं- 'बिना मेहनत किये भोजन मिलता रहे, बिना पढ़े परीक्षा में सफलता मिलती रहे और मेरी हर गलती को, हर अपराध को अनदेखा किया जाए। हे ईश्वर, आप इसमें सहायक बने रहें।'

जीवन अचानक पटरी से उतर जाए तो क्या किया जाए, यही सोचते हुए आपने ईश्वर को एक बीमे की तरह रख छोड़ा है। इसीलिए मंदिर पर मंदिर बनाकर बीमे की किश्त भरते हैं।

'मेरे लिए ये-ये चीज़ें ले आओ और फलां-फलां आफतों से बचाया करो' यों निर्देश देते हुए आप ईश्वर को अपने सेवक और अंगरक्षक के रूप में बहाल करना चाहते हैं।
यदि केवल जीवन के खतरों के भय ने आपके अंदर ईश्वर संबंधी विश्वासों को बढ़ाया है तो आपके पास न ईश्वर बचेगा न जीवन ही। ईश्वर के लिए इंतज़ार करते हुए न बैठिए। किसी के बताए वेदांत-दर्शन पर जस-का-तस विश्वास मत कीजिए। पुस्तकें भले ही महान पुरुषों से संबंधित हों, केवल प्रेरक शक्ति के रूप में उनका उपयोग कीजिए। उन्ही को अपनी मंज़िल समझकर विश्राम न कीजिए।

जीवन से संबंधित कोई भी पुस्तक आपके मार्गदर्शक के रूप में ही काम कर सकती है, इसे छोड़कर वह आपको जीवन नहीं सिखा सकती। पूर्ण जागरूकता के साथ ही आप वास्तव मे जीवन को जी सकते हैं।

भगवान को आपसे कहीं ज्यादा बड़ा होना चाहिए, यही सोचकर आपने भगवान के लिए

सोलह हाथों की कल्पना कर ली। भगवान के चार मुख हैं, छह मुख हैं इस तरह उन्हें अनेक मुख दे दिए।

सच-सच बताइए, आपके कितने मुख हैं? घर में एक मुख, दफ्तर में एक मुख, मित्रों के साथ एक मुख, दुश्मनों के सामने एक मुख, गली-दर-गली बदलने के लिए आप कितने मुख ढो रहे हैं? कार्तिकेय से तो आपके ही मुख ज़्यादा हैं?

मुखों का हिसाब लगाकर भगवान के चयन करने का विचार करें तो आज के राजनीतिज्ञों के सामने कोई भी देवता होड़ नहीं लगा सकते। है न? हमारे पुरखों द्वारा देवताओं को रूप देने के पीछे अनेक विवेकपूर्ण कारण हैं। उन्हें समझे बिना जो यह मानते हैं कि मैंने भगवान को जान लिया है, वह आप के मन के अहंकार को खुराक देने वाला मामला है।

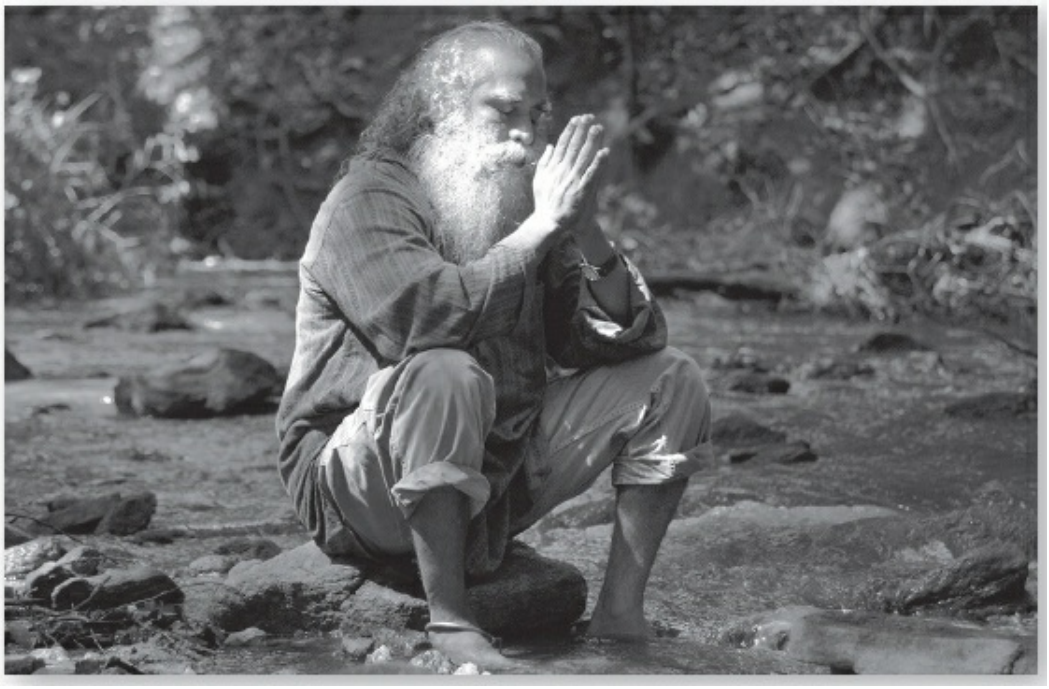
'इस मंदिर में जाओ, दस रुपए डालो, वह बीस रुपए बनकर वापस मिल जाएँगे। उस देवता से मनौती मान लो कि व्यापार के मुनाफे में दस प्रतिशत दे दूँगा।' भरपूर लाभ होगा यों सिफारिश किये जाने वाले मंदिरों में जाकर ही तो आप घंटों क्यू में खड़े रहते हैं?

यदि ईश्वर इस तरह दाम में बिकने वाले होते तो वह भी तो खतरे की बात है? यदि कोई उन्हें बीस प्रतिशत देने के लिए तैयार हो जाए तो ईश्वर आपको अँगूठा दिखा देंगे।

लाखों की संख्या में मंदिर होने के बावजूद, कहीं भी, किसी भी दिशा में मुड़ते हैं, वेदना से भरे मायूस चेहरे ही तो देखने को मिलते हैं? सत्य और उपदेश को मिलाकर भ्रम में पड़ने से पैदा होने वाली समस्या है यह।

शंकरन पिल्लै के पास एक नौकर था। एक बार पिल्लै ने उससे कहा, बाज़ार में जाकर शक्कर और नमक खरीद लाओ।

नौकर ने पहले थैली भरकर शक्कर खरीदी। आगे नमक खरीदने जाते हुए उसे शंकरन पिल्लै की ताकीद याद आई, 'दोनों को मिलाकर नहीं लाना।'



उसने सोचा कि थैली के अंदर का हिस्सा बाहर और बाहर का हिस्सा अंदर करने पर वह दूसरी थैली बन जाएगी। यही सोचकर उसने थैली पलटी तो सारी शक्कर गली में गिरकर बेकार हो गई। थैली में नमक भरकर घर लौटा।

शंकरन पिल्लै ने पूछा, "अरे, नमक तो है, शक्कर कहाँ?" उस अक्लमंद नौकर ने "थैली के दूसरी तरफ है, यह देखिए" कहते हुए थैली फिर पलट दी। नमक भी ज़मीन पर गिरकर बेकार हो गया।

भय और आस्था ये दोनों भी इसी तरह के हैं। दोनों को मिलाकर बस भ्रम में पड़ेंगे, काम कोई नहीं होगा। लोग इसे भक्ति कहकर ठग रहे हैं।

'ईश्वर है' यों किसी के कहने से आस्था रखना या 'ईश्वर नहीं है' यों किसी के कहने से ईश्वर को नकारना बुद्धिमानी कैसे होगी?

समस्या क्या यही है?-राम थे? कृष्ण आए? क्या ईसा रहे? पैगंबर साहब आए? कहिए, आपका क्या अनुभव है? तिनके में, पुष्प में, कीड़े में क्या कभी आपने ईश्वर का अनुभव किया है?

ईश्वर को मानना या न मानना ईश्वर की समस्या है ही नहीं। यह तो सौ फीसदी आपकी समस्या है।

जिसके मन में संशय हो वहाँ भक्ति नहीं हो सकती। वहां तो ईश्वर के सामने विनयपूर्वक झुकने का पाखंड चलता है। अपनी पहचान और अस्मिता को गँवाकर, जिस तत्व के प्रति आस्था लगी है, उसमें घुलमिल जाना, एकाकार हो जाना, इसी का नाम भक्ति है। अपने

सांसारिक लाभों के लिए झुकने का नाम भक्ति नहीं है, यह पाखंड है।

आप किसलिए प्रार्थना करते हैं? भगवान को जानने के उद्देश्य से? ना, आपका उद्देश्य वह नहीं है, आपने भगवान को आपकी मनौतियों को पूरा करने वाले यंत्र के रूप में समझ रखा है।

आपकी गलतियों की ज़िम्मेदारी लेने के लिए जब अपने सहयोगी तैयार नहीं होते, तब उन्हें 'ईश्वर की इच्छा' कहते हुए उतार कर रखने के लिए एक कंधे के रूप में आपने भगवान को समझ रखा है।

प्रार्थना महज रस्म अदायगी न होकर एक तरह की अनुभूति के रूप में खिलनी चाहिए। मंदिर में तो आप विनयशील सेवक की तरह बर्ताव करते हैं। अपने अधीन काम करने वालों के सामने घमंड के साथ यों पेश आते हैं मानों आप ही भगवान हों। क्या यही प्रार्थना की भावना है?

कोई बुजुर्ग प्रार्थना के समय गिरजाघर जाते थे। पादरी का ध्यान बराबर उन पर जाता था। एक दिन उन्हें बुला कर पूछा, "प्रार्थना के समय मैंने कभी आपको मुँह खोलकर बुदबुदाते भी नहीं देखा है। फिर किसलिए गिरजाघर आते हैं?"

बुजुर्ग ने कहा, "मैं भगवान से बात करने नहीं आता। उनकी बातों में गौर करने आता हूँ।"

"अच्छा, आप का मतलब है, ईश्वर सिर्फ आपके कानों में बोलते हैं? ऐसा वे क्‌ या कहते हैं?"

"वे भी मेरे जैसे ही हैं। बात करने नहीं आते। सिर्फ गौर करने आते हैं।"

ज़िंदगी भी इसी तरह किसी दूसरे लय में क्रियाशील रहती है। शांति से गौर करना काफी है। आपके द्वारा वांछित चीज़ें कहाँ हैं, यह बस अपने आप सूझ जाएगा। ईश्वर के साथ आप ज़ोर से बतिया रहे होते तो किसी पर भी गौर करना संभव नहीं होता।

गौर करने में चूककर, प्रार्थना द्वारा ईश्वर को बुलाने पर वे आपके लिए अपनी छोटी उँगली तक नहीं हिलाएँगे।

इसे समझे बिना आप भी 'यह अभिशाप है, यह वरदान है' यों बोलते रहेंगे।

ईश्वर से सहायता माँगे बिना यदि आप स्वयं अपनी ज़िंदगी जीना सीख गए तो आपका जीवन महान बन जाएगा।

आपके लिए आवश्यक भोजन मिल गया। वांछित जीवन-साथी, बच्चे, सुविधाएँ सब कुछ प्राप्त हो गया। फिर भी आपका हृदय और किसी चीज के लिए तरसता है न? इसका मतलब यही है कि इस सृष्टि का मूल कहाँ है, इसे जानने की उत्सुकता आपके अंदर अभी पनप रही है। वही सच्चा अध्यात्म है।

तभी आप भगवान से मिलने के लिए तैयार हैं। जब तक ऐसी स्थिति नहीं आती, तब तक उन्हें न खदेड़िए, छोड़ दीजिए।

21

क्या भगवान पर भरोसा कर सकते हैं?

जीवन के हर पहलू और सृष्टि के हर रहस्य का सूक्ष्म निरीक्षण करके एक शानदार संस्कृति यहाँ जो निर्मित हुई है, वैसी कहीं और नहीं है। जीवन की पूर्णता का एहसास कराने वाली इस महान संस्कृति में जन्म लेने के बावजूद हम दुनिया में मसखरों की तरह दिख रहे हैं। इसका क्या कारण है? कारण यही है कि हम अपनी बुनियादी आवश्यकताओं के लिए भी स्वयं पर कम और ईश्वर पर ज़्यादा विश्वास करते हैं।

जीवित रहने के लिए और अपनी सुरक्षा करने के लिए आपको जो हाथ-पाँव दिए गए हैं, वे ही काफी हैं। अपने शरीर और मन का बढ़िया उपयोग कैसे किया जाए, इसका अभ्यास कर पाना ही काफी है। उसे छोड़कर अपने जीवन-यापन के लिए भी सहायता के लिए ईश्वर को बुलाना ओछापन ही तो है। अपने दैनिक जीवन के लिए हमें ईश्वर की आवश्यकता नही है।

ईश्वर पर विश्वास अलग है, अध्यात्म अलग है। धार्मिक विश्वास अलग है, अध्यात्म अलग है। पहले इस बात को जान लीजिए।

किसी धर्म-विशेष का अनुयायी होते ही आप उन विश्वासों के कायल हो जाते हैं। ईसा ने कहा हो, कृष्ण ने कहा हो या पैगंबर साहब ने कहा हो, उस कहे को जस-का-तस मान लेना विश्वास है।

जो अध्यात्म है वो इससे भिन्न है। वह विश्वासों पर निर्मित नहीं है। वह एक प्यास है, एक खोज है जो अनोखी मनोदशा में घटित होती है। जिस चीज़ के बारे में आपको ज्ञान नहीं है, साहस के साथ अपनी अज्ञानता स्वीकार करते हुए उसे ढूँढने की कोशिश करना ही अध्यात्म है।

इतने सारे देवी-देवताओं के होते हुए भी, इतने ज्ञानी-पुरुषों के आगमन के बाद भी भूख, अकाल और रोग यह सब क्यों रहते हैं?

सद्गुरुः इस देश में भूख और अभाव आदि की जड़ कौन है? ज़िम्मेदारी के बिना जनसंख्या को फुलाने वाले आप हैं या ईश्वर?

बेहिसाब जानवरों की तरह बच्चे जनने के बाद बेशर्मी से यों न कहिए कि भगवान ने दिए हैं।

बुद्ध, वर्धमान महावीर जैसे महापुरुष ज्ञान प्रदान करने आए थे, रोटी खिलाने के लिए नहीं।

फिर आपके ये हाथ-पैर किसलिए हैं? आप विवेकपूर्वक उनका इस्तेमाल करेंगे इसी विश्वास के साथ ही आपको धरती पर भेजा गया होगा। गलती तो आप कर रहे हैं। जब तक आप सुधरेंगे नहीं, किसी भी भगवद्गीता से कोई लाभ होने वाला नहीं। कोई भी धर्म आए, आपका उद्धार न कर पाएगा।

ईश्वर को हाथ जोड़ने के बाद आकाश को देखते हुए चलेंगे तो किसी खुली नाली में ही जाकर गिरेंगे।

मेहरबानी करके अपनी ज़िंदगी को अपने हाथ में लीजिए। उसे ईश्वर के हाथों न सौंपिए।

एक गुरु मृत्यु शय्या पर पड़े थे। उनके शिष्य, जो कभी उनसे अलग नहीं हुए थे, उनके चारों ओर बैठे थे।

तभी उनसे मिलने के लिए एक युवक आया। वह उन्हीं गुरु का चेला था, जो कई वर्ष पहले उनके विचारों से असहमत होकर चला गया था। उसने आकर गुरुजी के चरणों पर सिर नवाया।

उसने कहा, "गुरुजी, मैंने जान लिया कि आपने जो कुछ भी कहा था, वह सब सत्य है।"

"वत्स, मेरे पास और भी कुछ दुर्लभ रहस्य हैं। उन्हें सिखाने के लिए मैं तुम्हारी ही राह देख रहा था" गुरुजी ने कहा।

यह सुनकर दूसरे शिष्यों को धक्का लगा। उन्होंने पूछा, "अंत समय तक आप पर विश्वास

करते हुए हम लोग साथ छोड़े बिना आपके साथ बने रहे हैं, ऐसे शिष्यों को छोड़कर, जो चेला आपसे अलग होकर निकल गया था, क्या वही आपके लिए महत्वपूर्ण हो गया?"

गुरुजी ने उत्तर दिया, "आप लोगों ने मुझ पर विश्वास किया, यह सही है, पर आपने स्वयं अपने ऊपर भरोसा नहीं रखा। मगर यह अपने ऊपर भरोसा रखते हुए सत्य की खोज में निकला था। इसीलिए यही मेरा सच्चा शिष्य है।"

मैं भी वही बात कर रहा हूँ।

ईश्वर का पुत्र या ईश्वर का दूत ही क्यों, स्वयं ईश्वर आकर कुछ बताएँ तो पूरी तरह से उसका अनुसंधान किये बिना आँख मूँदकर उस पर विश्वास करते हुए यात्रा करेंगे, तो क्या अंजाम होगा?

आपसे एकदम अलग विश्वास रखने वाले सामने आएँ तो दोनों में टकराहट होगी। वह विश्वास आप दोनों को दुश्मन बना देगा।

जब आपके अंदर खोजने की प्रवृत्ति समाप्त हो जाती है तो आप अपने को अध्यात्म-पथ का यात्री कहने की योग्यता गँवा बैठते हैं। जब आप अपने धर्म द्वारा बनाए विश्वासों पर, कोई भी प्रश्न उठाए बगैर, चलने लगते हैं, आपको भावुक बनाना सरल हो जाता है।

आपके ईश्वर का नाम लेकर हिंसा, आतंकवाद जैसे किसी भी चीज़ में आपको मोड़ लेना संभव हो जाता है।

अध्यात्म के पथ पर चलने वाले ऐसे नहीं होते।

'हाँ-नहीं' यों किसी भी निर्णय पर आए बिना सत्य को जानने की इच्छा रखने वाले हैं वे।

माता-पिता ही नहीं, कोई भी आकर कहे, आँख मूँदकर विश्वास किये बिना, किसी भी विश्वास के आधार पर अपनी जिंदगी को टिकाये बगैर, हर विचार का अपने अनुभव की कसौटी पर परीक्षण कीजिए।

आप जहाँ खड़े हैं, वह स्थान पथ का प्रारंभिक पड़ाव हो सकता है, या वह अंतिम पड़ाव हो सकता है जहाँ से एक कदम पर आपकी मंजिल हो। लेकिन हम कहाँ खड़े हैं इसकी इल्म के बिना, किसी का कहना मानकर उल्टी दिशा में यात्रा करने लग जाएँ, तो कब कहाँ जा पहुँचेंगे?

यदि आपकी बुद्धि विश्वासों से कलंकित न होकर जटिलता से मुक्त रहे तो आपको अध्यात्म सिद्ध होगा।

विश्व के दूसरे हिस्सों में ऐसा विश्वास किया जाता होगा कि मनुष्य का सृजन करने वाला ईश्वर है। लेकिन हमारी संस्कृति में देवताओं का सृजन इंसान ने किया। मानव को उच्चतम अवस्था तक पहुँचाने में सहायक के रूप में यहाँ अनेक देवता सृजित किये गए। उनमें कुछ देवता आकर्षक हैं, कुछ डराने वाले हैं, कुछ प्रेम-स्वरूप हैं और कुछ उग्रमूर्ति हैं।

इनमें से हर रूप का मानव के विकास के लिए उपयोग किया गया।

मंदिर जो हैं, देवताओं के रहने के आवास नहीं हैं। ये मानवों के विकास के लिए स्थापित धाम हैं। उस चरम विकसित विज्ञान की सरल शब्दों से व्याख्या करना यहाँ संभव नहीं है।

तब क्या ईश्वर केवल काल्पनिक पात्र हैं? क्या हमें उनके बारे में चिंता नहीं करनी है?

एक छोटा सा बीज माटी के अंदर गिरने पर विशाल वृक्ष के रूप में बढ़ जाता है, कैसे? इस बीज से इसी तरह का पेड़ उगेगा, ऐसा फूल खिलेगा - यों उसके अंदर दर्ज किया गया है। इन विधि-विधानों का नियामक कौन है? आपसे परे जो शक्ति है, उसे ईश्वर न कहें तो फिर क्या कह सकते हैं?

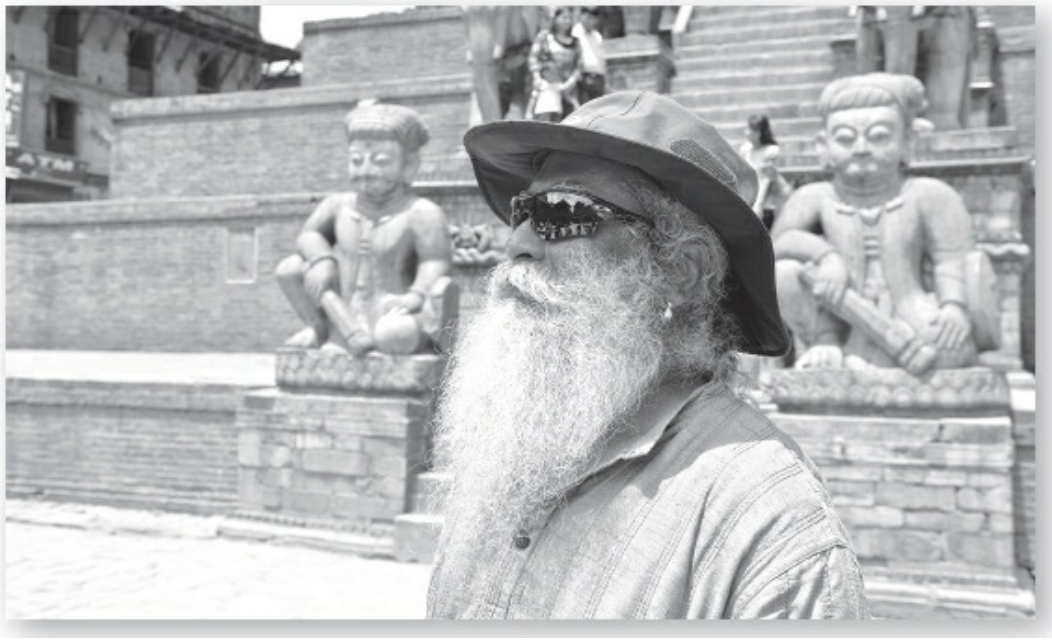
कुछ शताब्दियों पहले आपकी संपूर्ण शक्ति को जगाकर बाहर निकाल लाने के अनेक अनुष्ठान हमारे देश में हुए थे। बाद में वे सब विकृत होकर, प्रार्थना और मनौतियों के रूप में बदल गए।

मंदिर नामक संस्थान ईश्वर से माँगें पेश करने का दरबार नहीं है। प्रार्थना द्वारा भगवान को प्रसन्न करके आप अपना काम नहीं निकाल सकते। मंदिर एक शक्ति-केंद्र है। वहाँ पर शक्ति को स्थापित करने के लिए रचा गया रूप ही ईश्वर है।

जब कोई बाधा आती है आप पहले अपनी शारीरिक शक्ति से उसे हटाना चाहते हैं। जब वह संभव नहीं होता, उसका सामना करने की दिशा में चिंतन करते हैं। जब शरीर और मन दोनों मिलकर क्रियाशील होते हैं, क्षमता बढ़ती है। इनके साथ संवेदना को मिलाने पर आपकी बुद्धि एक अनोखे आयाम में पहुँच जाती है।

यदि आप अपनी आंतरिक शक्ति का भी इनके साथ संयोजन करके दृढ़ बनाएँगे, परिणाम बड़े अद्भुत निकलेंगे।

आपके अंदर उसी शक्ति का विकास करने के लिए मंदिर नामक शक्ति-केंद्रों की स्थापना की गई।



ज्ञानी-पुरुषों ने, अपनी शक्ति का लाभ दूसरों को मिले, इस उद्देश्य के साथ एक निवेश के रूप में मंदिरों का निर्माण किया। दुर्भाग्य से आगे आने वाली पीढ़ियों ने उस शक्ति को ग्रहण करने की क्षमता गँवा दी।

फिर भी मन में छल-कपट के बिना सौ फीसदी निष्ठा के साथ मंदिरों में जाएँगे तो वह शक्ति काम करेगी।

हाँ, हम वहीं पहुँच गए जहाँ से शुरू किया था।

ईश्वर का अस्तित्व है या नहीं?

यदि आपके अंदर इसे जानने की इच्छा जाग उठे तो आप किससे पूछकर जान लेंगे? अपनी इस खोज को, तलाश को खुद अपने से शुरू कीजिए। यदि यह बात सही है कि असीम परमेश्वर सब जगह व्याप्त है, तो आपके अंदर भी उसका वजूद होना ज़रूरी है। है न?

साकार रूप में उसे ढूँढना छोड़कर पहले ईश्वरीयता को अपने अंदर ढूँढकर देखिए। यदि अपने अंदर ईश्वर की सत्ता का अनुभव हो जाए, तो फिर आप मान सकते हैं कि वह यहाँ भी हो सकता है, वहाँ भी हो सकता है।

यहाँ एक बात स्पष्ट रूप से समझ लें। यदि आपको बुद्धिमानी के साथ जीवन-यापन करना आता है, तो आप ईश्वर के बिना भी आनंद से जी सकते हैं। यदि आप जीवन के बारे में सही समझ के बिना मूर्खतापूर्ण ढंग से जीवन बिताने वाले हैं तो भले ही पूजा-गृह में देवी-देवताओं के ढेर सारे चित्र टांग लें, उससे कुछ होने का नहीं।

22

क्या हासिल किया? क्या ले जाएंगे?

विश्वविजेता कहलाने वाले सिकंदर के बारे में एक कहानी है।

अनेक साम्राज्यों को अपने अधीन करने के बाद विजय के उल्लास में मग्न सिकंदर ने अपने वतन लौटने का मन बनाया। वापसी यात्रा के बीच किसी असाध्य रोग ने उस पर आक्रमण कर दिया। हालत इतनी बिगड़ गई कि प्राणों का बचना मुश्किल लग रहा था। खुद सिकंदर को अहसास हो गया कि अपनी माँ का मुँह देखने की तमन्ना पूरी होने से पहले ही वह इस दुनिया से कूच कर जाएगा। उसने अपने सेनानायकों को बुलाया।

"आप लोग मेरी तीन अंतिम इच्छाओं को पूरी करें" सिकंदर ने कहा, "मेरे ताबूत को मेरे वैद्यों की टोली ही ढोएगी। मेरा जनाजा जिन सड़कों से निकलेगा श्मशान तक उन रास्तों पर मोती मानिक और मेरे विजय-अभियान में प्राप्त अन्य नवरत्न आदि को बिखेर दिया जाए। मेरे ताबूत को इस तरह बंद किया जाना चाहिए कि मेरे दोनों हाथ बाहर झूलते रहें।"

सेनानायकों ने घुटने टेक दिए। उनकी आँखों में आँसू थे।

"शहंशाह, इन अजीब ख्वाहिशों का मकसद क्या है?"

सिकंदर ने कहा, "ज़िंदगी में मुझे जो तीन महत्वपूर्ण सबक मिले हैं, उन्हें मैं लोगों को समझाना चाहता हूँ। चाहे जितना बड़ा सम्राट हो, उसके वैद्य उसके प्राणों की रक्षा नहीं कर सकते। इसे बताने के लिए ही मैंने कहा कि मेरे ताबूत को वैद्य ही ढोएँ। रत्ती भर सोना भी मेरे साथ नहीं आने वाला है, इसे समझाने के लिए मैंने रास्ते भर में नवरत्नों को बिखेरने के लिए कहा। धरती पर आते वक्त मैं खाली हाथ आया और उसी तरह यहाँ से जाते समय भी खाली हाथ जा रहा हूँ, इस तथ्य को ताबूत के बाहर झूलते मेरे हाथ लोगों को बता देंगे"

मैं फिल्म देखना पसंद करता हूँ। मेरी पत्नी को बिलकुल पसंद नहीं है। हमारे बीच बारबार झगड़ा होता है, क्यों?

सद्गुरुः एक ही पौधे से खिलने पर भी दो फूल एक जैसे नहीं रहते। दुनिया भर में खोजने पर भी आपकी पत्नी की तरह और एक नहीं मिल सकती। उनके अनोखेपन को सम्मान दीजिए।

जो चीज़ें आपको पसंद हैं, उन्हें करने के लिए उन पर ज़ोर न डालिए।

छोटी-छोटी चीज़ों के लिए दुखी होकर उस बोझ को उन पर न चढ़ाइए। क्या आपने अपने दुखों को बाँटने के लिए उनसे शादी की थी? अपने आनंद को दुगुना करने के लिए न दोनों एक बंधन में बंधे थे?

दोनों की खुशी को आगे रखिए। फिल्मों के बिना भी जीवन आनंदमय रहेगा।

सिकंदर ने कहा। यही है जीवन की सच्चाई। ऐसी स्थिति में, जब तक आप यहाँ जीते हैं, दूसरों के साथ आपका रिश्ता कैसे बनता है यह आपके जीवन को तय करने वाले महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है।

एक बात स्पष्ट रूप से समझिए। जैसे बीज होता है उसी की प्रकृति के अनुसार पेड़ बढ़ते हैं। बरगद और नारियल आपस में होड़ करते हुए यह साबित करने का प्रयत्न नहीं करते कि दोनों में बड़ा कौन है। ताड़ और आम इस बात को लेकर झगड़ा नहीं करते कि किसके पास ज़्यादा डालें हैं।

क्या चार पेड़ एक ही बाग में रह सकते हैं? ज़रूर रह सकते हैं। लेकिन चारों एक ही स्तर पर रह सकते हैं? नहीं रह सकते।

मनुष्य भी ऐसे ही हैं। अपनी-अपनी क्षमता के अनुरूप उनका विकास हुआ है। इसमें न किसी का दर्जा निचला है, न किसी का ऊँचा।

अधिकार, पद, धन-संपत्ति और उसके अनुसार हैसियत, यह सभी मनुष्य को किसी न किसी क्षमता से प्राप्त हुए होंगे। उसका उपयोग कहाँ करें या कहाँ न करें इसका विवेचन करने की शक्ति भी उसमें होनी चाहिए।

अंदर कुछ और बाहर कुछ और ही, ऐसे दिखाने वाले लोग आजकल हर तरफ मिलते हैं। अपना बचाव करने के ख्याल से कई लोग दोहरी ज़िंदगी जीते हैं। मित्रों से ही नहीं, माता-पिता, बच्चे, पति-पत्नी प्रत्येक रिश्ते में दोहरेपन की वजह से झूठ का बोलबाला होता है।

ज़्यादातर मौकों पर कुछ अर्थहीन आचार जिनका पालन नहीं हो सकता, आदमी को दूसरी दिशा में मोड़ देते हैं। आचरण संबंधी कुछ निरर्थक नियम-कायदे इन्सान के सामने चुनौती बन जाते हैं। जब वह मानता है कि इनके कारण स्वतंत्र रूप से अपने काम करने में असुविधा होती है, उसके अंदर धोखा देने का विचार सिर उठाता है।

निरंतर अपनी सहज प्रकृति को छिपाकर अपने को दूसरे ढंग से दिखाने में कितनी सारी ऊर्जा खर्च होती है! किस-किस व्यक्ति से कौन-कौन सी बात कह रखी है इसे अपनी स्मृति में रखने के लिए प्रत्येक पल अंदर सोचते रहना पड़ता है। इसी प्रक्रिया में जीवन के कितने सारे बहुमूल्य क्षण व्यर्थ होते हैं।

सीधे और सच्चे तरीके से जीवन को जीएं, तो कोई झंझट नहीं है। किसी चीज़ के बारे में चिंता किये बिना, चैन से, शांति से रह सकते हैं।

अपने ही जीवन में सैकड़ों बार मैंने पाया है कि कुछ लोग यही सोचते हुए मेरे साथ पेश आए हैं कि उन्होंने बड़ी चालाकी से मुझे ठग लिया है। लेकिन इसे जानते हुए भी मैं उन लोगों के सामने जाहिर नहीं किया कि मैंने ऐसी किसी चीज़ पर गौर किया है।

क्यों? मुझे मनुष्यों पर अटल विश्वास है। मेरा यही मत है कि अगर हम ठगने वाले लोगो की मानवता को पूरी तरह से ऊपर उठा दें तो वे इस तरह के बुरे आचरणों से मुक्त होकर विकास करेंगे।

तब तक, मैं यही सोचकर इसे अपनी हार के रूप में मानूँगा कि उन्हें सच्चाई और ईमानदारी से व्यवहार करने योग्य बनाने में मैं प्रेरक नहीं बन पाया।

किसी किसान ने अपने बहुत ही उम्दा उपजाऊ खेत को अपने दोनों बेटों को सौंप दिया। कालांतर में बड़े बेटे का विवाह हुआ। छोटे ने आखिर तक शादी नहीं की। पिताजी की ख्वाहिश मानकर खेत की उपज को दोनों बेटे आपस में बराबर बाँट लेते थे।

एक दौर में आकर बड़े लड़के के मन में एक संदेह उपजा। "मैं जब बूढ़ा हो जाऊँगा, तब मेरी देखभाल करने के लिए पाँच बच्चे हैं। छोटे के लिए कोई नहीं। उसके लिए ज़्यादा बचत की ज़रूरत है न?"

ऐसा ख्याल आने के बाद वह हर महीने अपने हिस्से में से एक बोरी धान ले जाकर छोटे भाई के गोदाम में गुप्त रूप से रखने लगा।

छोटा दूसरे ढंग से सोचने लगा। "मैं तो अकेला हूँ। भैया के परिवार के लिए ज़्यादा हिस्सा जरूरी है।"

वह भी अपने हिस्से में से एक बोरी धान ले जाकर भैया के गोदाम में रखने लगा। कई वर्ष बाद एक दिन दोनों भाई अपनी पीठ पर धान की बोरी के साथ आमने-सामने आ गए। अपनी-अपनी उदारता के बावजूद क्षण भर के लिए धर्म संकट में पड़ कर दोनों ने सिर

झुका लिया। एक शब्द भी बोले बिना धान की बोरियों को बदस्तूर एक दूसरे के गोदाम में उतारकर अपने-अपने घर लौटे।

बाद में, काफी समय के बाद उस गाँव में मंदिर बनाने के लिए पवित्र स्थान की तलाश होने पर, दोनों भाइयों का मिलन जहाँ हुआ था, वही पवित्र स्थान के रूप में चुना गया।

जरा गौर करें, हम अपने रिश्तों को कैसे संभालते हैं? रिश्ते चाहे कितने भी घनिष्ठ हों, सबके लिए एक सीमा-रेखा बना रखी है। दोनों में से कोई भी उस सीमा-रेखा को लांघ दे तो दूसरा युद्ध की ध्वजा उठा लेता है। दोनों में से कोई त्याग भावना के साथ उदारता बरते, तभी दूसरा चैन से रह सकता है।

चाहे अपना भाई-बंधु हो, सहकर्मी हो, मित्र हो, पड़ोसी देश का व्यक्ति हो या दुनिया में पैदा हुआ कोई भी इंसान हो उनके पास कुछ ऐसे गुण होंगे जो आपके पसंद के हों, और कुछ ऐसे गुण भी होंगे जो आपकी पसंद के न हों।

यदि दोनों प्रकार के गुणों को समान रूप से स्वीकार करने की परिपक्वता आ जाए तो सारी समस्याओं का हल निकल आएगा।

ध्यान दीजिए कोई व्यक्ति जब खुश रहता है, उसके साथ काम करना बहुत आसान रहता है। वही आदमी जब नाखुश रहता है, उसके साथ मिलकर काम करना मुश्किल हो जाता है।

चाहे खेल-कूद हो, व्यापार हो या दफ्तर- किसी भी क्षेत्र में, कई लोगों को एक साथ मिलकर काम करना पड़ता है।

विभिन्न क्षेत्रों से आए हुए लोग जब एक साथ काम करें, किसी एक व्यक्ति के इच्छानुसार सारा काम चले, यह बिरले ही संभव होता है। वहाँ पर किसी को हेय दृष्टि से देखने की आदत को पहले तज दीजिए।

किसी के बारे में यह शिकायत न पालिए कि वे आपके जैसे नहीं हैं। आपके आसपास रहने वाले सभी उम्दा इन्सान हैं। हो सकता है, एकाध मौकों पर वे बेहूदा ढंग से पेश आएँ। अत्यंत घनिष्ठ रिश्तेदारों के साथ भी कई मौकों पर आपको निराशा ही हाथ लगी होगी। छोटी-छोटी चीज़ों को फुलाकर बड़ा न बनाएं।

ज़िंदगी का मज़ा उसकी विभिन्नताओं में ही तो है। हरेक व्यक्ति को अपनी अपेक्षा के अनुरूप बदलने की कोशिश मत कीजिए। उल्टे सामने वाले आदमी को उसी रूप में स्वीकार करने की आदत डालिए।

ऐसा करने पर हो सकता है, दूसरे लोग आपकी इच्छानुसार न बदलें। लेकिन आपकी ज़िंदगी आपके इच्छानुसार बन जाएगी।

देने में जो आनंद आता है वह पाने में नहीं मिलता। बुद्ध ने एक जगह इसे बड़े सुंदर ढंग से कहा है, 'किसी भूखे व्यक्ति को अपना भोजन देने से तुम दुर्बल नहीं बनोगे, तुम्हें शक्ति ही मिलेगी।'

भोजन ही नहीं, स्नेह भी वैसा ही है। स्नेह को अपरिमित रूप से देने में जो आनंद मिलता है उसका कोई सानी नहीं है। इसे शब्दों के रूप में देखने के बजाए अमल में लाकर देखिए। तब आप उसकी संपूर्ण सच्चाई को अपने अनुभव में पाएँगे।

द्वितीय विश्वयुद्ध का समय था। जर्मनी का एक कारागार। ऐसी स्थिति आ गई कि आगे कैद होने वाले लोगों को रखने के लिए जेलों में स्थान का अभाव हो गया था।

कैदियों की संख्या कम करने के लिए अधिकारियों ने एक योजना बनाई। प्रत्येक कैदी को एक-एक नंबर दिया गया। रोज़ लाटरी निकालने की तरह कुछ नंबरों का चयन किया जाता। उन नंबरों वाले लोग गोली से मार गिराये जाते।

इसी क्रम में एक दिन बुलाये एक आदमी को मरने की बिल्कुल इच्छा नहीं थी। एक पादरी ने, जो खुद भी कैदी था, उसे रोते कलपते देखा।

उसके पास जाकर मुस्कुराते हुए उसके कंधे को थपथपाया। "बंधु, तुम जीना चाहते हो। जियो। तुम्हारे नंबर वाला व्यक्ति बन कर मैं मौत के मंच पर चला जाऊँगा।"

वह कैदी अनायास मिले इस अवसर का और मरने के लिए आगे आए व्यक्ति का उपयोग करने पर तुल गया। उस दिन मृत्यु-दंड से बच भी गया।

लड़ाई खत्म होने पर आज़ाद किये गए कैदियों के साथ वह भी आज़ाद होकर कई वर्ष तक ज़िंदा रहा। लेकिन उसका कोई भी दिन यह सोचकर शर्मिंदा हुए बिना न बीता कि उसकी ज़िंदगी किसी की दी हुई भीख है।

मृत्यु के मंच की ओर शान से कदम बढ़ाने वाले पादरी को जो खुशी मिली थी, वह ज़िंदा रहने पर भी उस कैदी को आज तक नहीं मिली।

दूसरे के लिए स्वयं का बलिदान करने वाले पादरी आयु के लिहाज़ से कम ही जिए। लेकिन पूर्ण रूप से जी लिये। आयु को बढ़ा लेने के बावजूद वह आदमी आधा-अधूरा ही जिया।

ऐरे-गैरे हर व्यक्ति से रियायत की अपेक्षा करना श्रेय की बात नहीं है। निहित स्वार्थ के बिना व्यवहार करते समय अपेक्षाएँ पैदा नहीं होतीं। निराशाएँ दुख नहीं देतीं।

कोई आपसे कहे, 'किसी व्यक्ति पर या किसी वस्तु पर आसक्ति न रखो। इच्छा और आसक्ति ही विकास में बाधा बनती है।'

'हाँ, बात ठीक ही लगती है' यों सोचकर सहमति में सिर हिलाने की इच्छा हो रही है न आपको? माता-पिता और बच्चों के प्रति ज़िम्मेदारियों को ढोने के बारे में मन में उधेड़बुन चलती है, अनासक्त रहने में उनकी बात आपके लिए सुविधाजनक बन जाती है। 'किसी के साथ कुछ भी बीते, मुझे क्या फर्क पड़ता है', ऐसी लापरवाही के साथ रहने को ही, भ्रमवश अनासक्त रहने का अर्थ लगाकर अपने आप को धोखा दे रहे हैं आप।

कोई व्यक्ति मेंढ़क को लेकर शोध कर रहा था। उसने मेंढ़क को ऐसा अभ्यास करा रखा था कि उसके 'कूदो' कहने पर मेंढ़क तुरंत कूद पड़ता।

शोध के दौरान उसने मेढ़क की एक टांग को काट दिया और बोला, 'कूदो'।

बेचारा मेंढक तीन टाँगों के साथ थोड़ी मुश्किल से कूदा। उसके बाद एक और टाँग काट डाली और बोलो 'कूदो'। तब भी कष्ट के साथ कूदा।

तीसरी टाँग निकालते ही अत्यंत वेदना के साथ एक टाँग से किसी तरह थोड़ा-सा कूद पाया।

अंत में चौथी टाँग को भी उसने काट डाला और बोला 'कूदो'।

सरकने में असमर्थ होकर मेंढ़क ने उसे कातर दृष्टि से देखा।

वह तो बार-बार मेंढ़क को कूदने के लिए कहकर चिल्लाने लगा। सरकने में भी असमर्थ होकर मेंढ़क हिला तक नहीं।

उसने शोध का निष्कर्ष इस प्रकार लिखा-'चारों टाँगों को निकाल देने पर मेंढ़क की श्रवण-शक्ति समाप्त हो जाती है।'

इसी तरह कुछ लोग बात कुछ होती है और नतीजा कुछ दूसरा निकाल कर सिद्धांतों की स्थापना कर देते हैं।

किसने कहा कि लगाव होने पर विकास नहीं होगा?

धरती पर आसक्त होकर जब पेड़ अपनी जड़ों को माटी के अंदर गहराई में फैलाता है तभी वह स्वस्थ रूप में पनपता है, अनेक पक्षियों को आश्रय देता है। हवा में प्राणवायु का बहाव करता है। फलों को देकर दूसरों का उपकार करता है। यदि उसे धरती से अलग कर दें, उखाड़ कर फेंक दें तो नष्ट हो जाता है।

आपके विषय में भी यही बात सही है। किसी के कहने में आकर यदि आप अपने को किसी स्नेह-बंधन से ज़बर्दस्ती छुड़ा लेंगे तो निश्चित रूप से स्वयं को घायल कर लेंगे। आसक्ति रखने पर दुःख कब होता है?

आपके बच्चे को स्कूल से ला रहा रिक्शा आपकी आँखों के सामने उलट जाता है। तब आप क्या करेंगे? रिक्शे की ओर भागेंगे। नीचे गिरे हुए बच्चों में से पहले अपने बच्चे को उठा लेंगे।

बच्चों के प्रति स्नेह रखने का आपका दावा हो तो आप किसी भी बच्चे को उठा सकते थे।

असल में वहाँ बच्चों के प्रति स्नेह काम नहीं कर रहा था। 'यह अपना बच्चा है' यों उसके साथ निजी संबंध जोड़ने की भावना ने ही उस समय आपको संचालित किया था। सामने 'बच्चा' नहीं था। 'मैं, मेरा' के विचार ही आगे खड़े थे।

जब तक कोई व्यक्ति आपका मित्र बना रहता है तब तक उससे स्नेह करते हैं। जब वह दुश्मन बन जाता है, तब उससे नफ़रत पैदा होती है। दरअसल क्या आपने पहले उस व्यक्ति विशेष से स्नेह किया था? नहीं। 'अपना मित्र' होने के नाते आपने उससे स्नेह किया था।

किसी भी रिश्ते में, खुद को अलग करके केवल उस पर लगाव करना संभव नहीं हुआ। खुद को आगे रखते हुए ही लगाव बना था। इस तरह तंग दायरे में अपने को समेटते वक्त, आसक्ति रखें तब दिक्कत होती है, आसक्ति हटाने पर भी समस्या पैदा होती है।
जब वायु और सुगंध एक दूसरे पर पूर्ण आसक्त होकर एकाकार होती हैं तो एक से दूसरे को अलग करके देखना संभव नहीं होता। किसी पर आपकी आसक्ति में भी यही गहनता रहनी चाहिए। आप उनके साथ यों पूर्ण रूप से एकाकार हो जाएँ कि दोनों को अलग करके देखा न जा सके। तब 'अन्य' या 'पराया' के बोध के लिए स्थान कहाँ? तब यह सवाल ही नही उठता कि उससे मिलकर रहें या उससे हटकर रहें। तब यह प्रश्न भी नहीं उठता कि उस पर आसक्ति रखें या न रखें। फिर काहे का दुख और कैसा दर्द?

अनासक्त होकर सब से अलग-थलग रहना स्वतंत्रता नहीं है, विकास नहीं है। सबको आत्मसात् करते हुए विश्वरूप लेकर चलना ही वास्तविक विकास है।

इस जीवन में एक और जीव को प्राण-समान प्रिय मानकर उसे स्वीकार करने के समान महान अनुभव और कौन-सा हो सकता है?

मेरे पास योग सीखने के लिए आने वाले लोगों के हाथ में एक कागज़ देकर मैं उनसे कहता हूं, "जो चीज़ें आपको पसंद हैं, उनकी सूची बनाइए।" काफी देर तक दिमाग पर ज़ोर डालने के बाद वे लोग कागज़ लौटा देंगे। उनमें केवल आधा दर्जन चीज़ों के नाम लिखे होंगे।

मैं पूछता हूं, "इतने विशाल जगत में आपकी पसंद की चीज़ें बस छह-सात ही हैं?" उनसे कोई जवाब देते नहीं बनता।

पसंद-नापसंद के नाम पर अपने नज़रिए को संकुचित बना लेने से कितनी ही अनोखी बातें आपकी पसंद की सूची में स्थान नहीं पातीं। नतीजन इस जगत की पूर्णता का अनुभव करना आपके लिए कभी संभव नहीं होता।

कोई भी जानबूझकर मूर्खतापूर्ण ढंग से नहीं जीता। अनजाने में वे मूर्खता में फँस जाते हैं। विवेचन करके देखने की परिपक्वता आ जाए तो उसके बाद कोई भी वैसे नहीं जिएगा।

आपके कार्य दूसरों पर क्या प्रभाव डालते हैं, इसे पूरी तरह से जानकर यदि आप सावधानीपूर्वक काम करने लग जाएँ तो आपकी मूर्खता थोड़ी-थोड़ी करके झड़ जाएगी।

स्वयं को या अपने चारों ओर के लोगों को दुःख देने वाला कोई भी काम करेंगे, तो वह मूर्खतापूर्ण है। इस तथ्य को जानकर काम करें तो वही काफी है।

एक फूल के पौधे की जड़ में कीचड़ या मल देने पर भी फूल का पौधा पनपता है न? आपने इस पर गौर किया है? वह उस मल और कीचड़ को अपने लिए रखते हुए सुगंध को पुष्पों में भरकर दूसरों को देता है। ऐसी पूर्ण जागरूकता आपके अंदर आ जाए तो बस, सही और गलत का संघर्ष थम जाएगा। उसे मत पीटो, इसे घायल मत करो, इस तरह की सीखों की जरूरत नहीं रह जाएगी। यह अनुशासन है और यह अनुशासनहीनता - ऐसा उपदेश देना निरर्थक हो जाएगा।

23

हर दिन उत्सव!

केवल भारत में क्यों इतने त्योहार... इतने सारे उत्सव?

मिस्र जैसे कुछ भूभागों को छोड़कर विश्व में और कहीं भी भारत की तरह चिरकाल तक स्थायी बनी रही संस्कृति नहीं है। दूसरी सभी संस्कृतियाँ अकाल, युद्ध, महामारी जैसे जाने किन विपदाओं से ठोकर खाकर टूट गई थीं।

केवल भारत में हजारों वर्षों से लोगों ने सभ्यता, स्वास्थ्य, अध्यात्म आदि में बेरोकटोक उन्नति पाई थी। यहाँ के लोगों ने अनुभव किया था कि जीवन स्वयं एक उत्सव है।

यही कारण है कि इस सभ्यता में एक समय में साल के सभी दिन त्योहार के दिनों के रूप में मनाए जाते थे। खेत में जुताई शुरू कर रहे हैं? उसी के नाम पर एक उत्सव। बीज बो रहे हैं एक और उत्सव। खरपतवार निकालना भी एक उत्सव। फसल पक गई तो फसल की कटाई पर एक उत्सव। खेती में सहायक बैलों को सम्मान देना भी एक उत्सव। किसी के यहाँ विवाह हो रहा है? कई दिनों तक उत्सव।

जन्म पर एक उत्सव, बच्चे के विकास के प्रत्येक चरण पर एक उत्सव, यों कोई न कोई कारण बताते हुए यहाँ जीवन को एक उत्सव के रूप में मनाते थे। किसी भी खुशी के बिना, अगर जीवन यांत्रिक रूप से चलता रहे तो क्या उसमें कोई अर्थ है?
जीवन में उत्सव का उल्लास रहे तो मानव के हर कार्य में उत्साह रहेगा। मन का सारा गिला-शिकवा दूर होगा। कितने ही रोगों का निवारण हो जाएगा। जीवन शांति और आनंद से बीतेगा। मनोरोग चिकित्सकों के पास जाने की जरूरत नहीं होगी। बड़ी तेजी के साथ जाने किस ऊँचाई को उचककर पकड़ने के लिए तेज़ी से बढ़ते जाने में ज़िंदगी को ही खोने का खतरा बना हुआ है। इसीलिए जब-तब इस तरह के उत्सवों की ओर अपने ध्यान को मोड़ना उचित रहता है। ज़िंदगी इसी तरह रोज़-रोज़ जलसे की तरह मनाने लायक ही

हैं।

‘हरि अनाथ को नाथ’ ‘पाक परवर दिगार गरीब नवाज़ हैं’

सद्गुरु: इस तरह के वचन गरीबों और समाज के सर्वहारा वर्ग के लोगों में उम्मीद जगाने के लिए बनाए गए हैं। ईश्वर दीन-दुखियों को सहारा देगा, उन्हें कभी नहीं छोड़ेगा। इस तरह के विचार मानसिक रूप से उन्हें सांत्वना प्रदान करेंगे। उसी समय ऐसे विश्वास ने अनेक लोगों को पंगु और सुस्त बनाकर असंख्य दरिद्र लोगों को उत्पन्न कर दिया है।

जो लोग आस्था रखते हैं उनका उद्धार होगा इस वाक्य पर लोगों की पीढ़ी-दर-पीढ़ी विश्वास करती आ रही है। व्यक्ति विशेष से शुरू करके, समाज और देश ही क्यों, इस पूरी दुनिया की रक्षा भगवान कर लेंगे, इस पर यों ही विश्वास करते हुए बैठे रहें तो अंजाम क्या होगा?

क्या हम प्रत्यक्ष रूप से देख नहीं चुके हैं कि भारत में इससे किस हद तक हमें हार और असफलता का सामना करना पड़ा?

जो अपनी मदद स्वयं करते हैं ईश्वर उन्हीं की सहायता करता है। ईश्वर के सामने गिड़गिड़ाए बिना स्वयं अपने ऊपर जो लोग विश्वास रखते हैं, ईश्वर को भी उन्हीं लोगों पर विश्वास आएगा।

आप जिसे ईश्वर कहते हैं वह सृष्टि का रचयिता है।

आपके लिए उन्होंने एक अनोखे विश्व का सृजन करके दिया है, क्या वह काफी नहीं है? उसकी परवरिश करके पालने-पोसने की ज़िम्मेदारी को भी उनके सिर पर डालकर, आप मूर्खतापूर्ण ढंग से इसे नष्ट करते रहें तो इसका क्या अर्थ है?

सच-सच बताइए। अपने आपको पूर्ण रूप से ईश्वर को सौंपकर, चाहे कुछ भी मिले, गिला-शिकवा किये बिना क्या आप उसे खुशी से स्वीकार कर लेने के लिए तैयार हैं?

सृष्टि के मूल स्रोत पर बस यों ही विश्वास किए बैठे रहने से कोई लाभ नहीं होगा। उसको जानने और अनुभव करने के विचार से उसकी खोज में लगें तो उसमें कोई अर्थ है। उससे संपर्क बनाने पर जीवन उन्नत और श्रेष्ठ बनेगा।

शिकार करने निकला कोई राजा रेगिस्तान में बहुत दूर तक अकेले आकर फँस गया।

राजा को एक पालकी में बिठाकर उसके राज्य में पहुँचाने के लिए वहाँ गाँव में रहने वाले चार आदमी तैयार हो गए।

राजा को पता चला कि अपनी राजधानी पहुँचने में छह दिन लगेंगे।

"तीन दिन में पहुँचा देंगे तो एक हज़ार सोने की मोहरें ज़्यादा दूँगा। दो ही दिन में मंजिल तय हो जाए तो दो हज़ार सोने की मोहरें ज़्यादा दूँगा" राजा ने घोषणा की।

पालकी ढोने वाले सोने के लालच में तेज़ी से बढ़ते चले गए। लेकिन छह दिन पूरे होने के बाद भी वे रेगिस्तान में ही घूमते रहे। एक मुकाम पर आकर पालकी उतार के रख दी।

"राजा साहब, तेज़ी पर ही ध्यान लगाने की वजह से हमें पता ही नहीं चला कि कहाँ जा रहे हैं" उन्होंने दुख के साथ कहा।

इसी तरह, यदि जीवन में उत्सव न हो तो किये जाने वाले कार्यों में कोई अर्थ नहीं रहेगा। कुछ दिनों के बाद मन इसी असमंजस में पड़ जाएगा कि 'किसलिए जी रहे हैं?'

उत्सव-त्योहारों का एक और महत्व है। आपको जिसकी ज़रूरत है उसे अपने से निम्न मान लें तो उसके साथ अपने को पूर्ण रूप से जोड़ लेना आपके लिए संभव नहीं होगा। पूजा करने के भाव में उसका सम्मान करते हुए पूरी लगन के साथ उसके पास जाएँगे तभी वह आपको अनोखी सफलताएँ ला देगा।

कैमरे को ही लें। कोई भी जानकार आदमी उसका प्रयोग कर सकता है। लेकिन वह जिस व्यक्ति के हाथ में है उसी पर निर्भर करती है उससे खींचे गए चित्र की गुणता। वाद्ययंत्रों के विषय में भी यही बात लागू होती है। परिणाम की प्रतीक्षा करते हुए काम करने की अपेक्षा औज़ार का सही ढंग से प्रयोग करने में जो आनंद मिलता है, यदि आप उसका अनुभव कर लें तो वह परिणामों को अद्भुत बना देगा।

विद्या और कला के आराधक जन सरस्वती पूजा के नाम से ज्ञान का उत्सव मनाते हैं। व्यापार में लगे लोग लक्ष्मी पूजा के नाम से वैभवपूर्वक धन का उत्सव मनाते हैं। उद्योग व्यवसाय में लगे हुए लोग आयुध पूजा के नाम से अपने द्वारा इस्तेमाल किये गए यंत्रों का पूजन करते हैं।

आपको जो भी दिया गया है उसका आदर करने और कृतज्ञता के साथ उसे मनाने के लिए बनाये गए अवसर हैं हमारे त्योहार और उत्सव।

और कुछ लोग हैं। उनकी यही शिकायत है कि त्योहार आने पर भांति-भांति के पकवान बनाने में ही समय व्यर्थ निकल जाता है।

त्योहार के दिनों में किसलिए ठाट-बाट के साथ इतने सारे व्यंजन बनाए जाते हैं?

भोजन जो है जीवन के लिए आवश्यक मूलभूत अंश है। आज आप जिसे 'मैं' कहकर दिखाते हैं, वह शरीर आपके द्वारा खाए गए भोजन का ढेर ही तो है। उस भोजन का जो भी

गुण रहा हो वही आपके भी गुण के रूप में प्रतिफलित होता हैं।

भारतीय भोज्य पदार्थों को पकाना आसान काम नहीं है। अत्यंत मनोयोग के साथ तैयार करने पर ही उसमें स्वाद आता है। जीवन के प्रति लोगों का अनुराग होने की स्थिति में ही छोटी-छोटी बातों में भी उन्हें पूरी लगन सिद्ध होगी।

जिन लोगों को खुशी से जीना नहीं आता वही लोग दुकानों में बिकने वाले पाकेट बंद भोज्य पदार्थो को खरीद कर खाएँगे। बात यही नहीं है कि उस तरह में खाद्य पदार्थो मे आवश्यक पौष्टिकता नहीं होती। अहम बात यह है कि स्नेह को घोलकर उन्हें नहीं पकाया गया होगा।

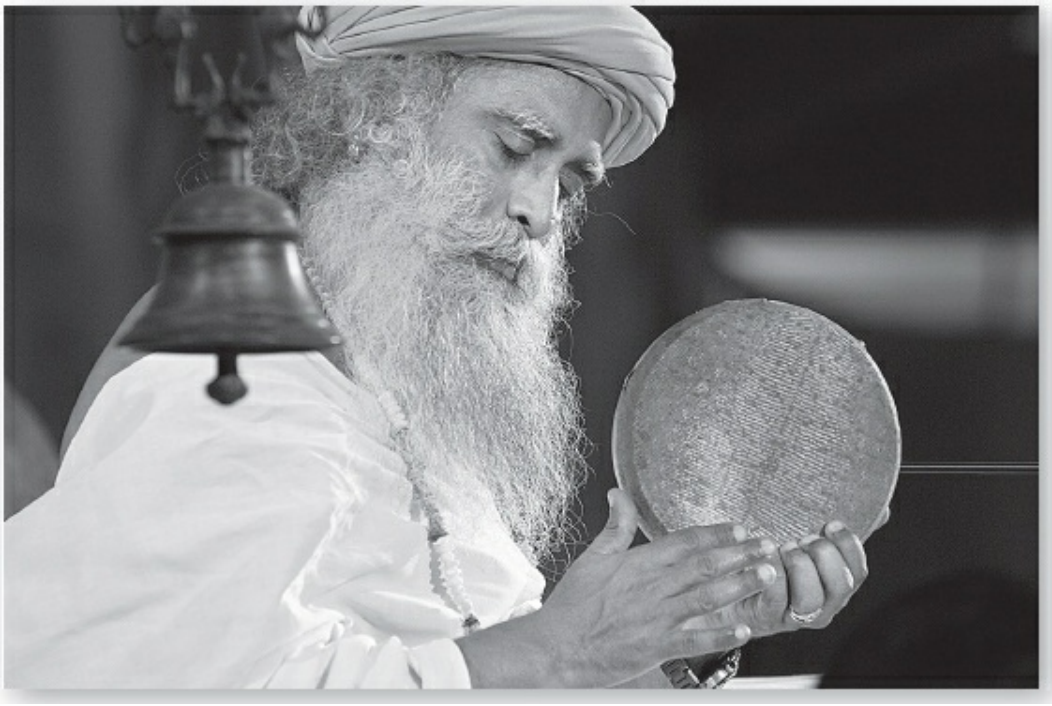
मेरी दादी या माँ, बच्चों के लिए खाना तैयार करते समय खुशी के गीत गाते हुए इस काम में लगी रहतीं। उनकी भक्ति और उनका स्नेह उस भोजन को और ज़्यादा पौष्टिक बना देता। किसी भी बच्चे के मन में यह ख्याल नहीं आएगा कि उस पर ठीक तरह से ध्यान नही दिया जा रहा है। वह जीवन को नफ़रत के साथ नहीं देखेगा।

उस तरह के स्नेह और परवरिश का न मिलना एक बड़ी समस्या का रूप लेकर पश्चिमी संस्कृति में परिवारों के विघटन का कारण बना है।

त्योहार के दिनों में कई परिवार एक साथ मिलकर पूरी लगन के साथ भोज्य-पदार्थो को तैयार करते हुए एक अपूर्व स्नेह-बंधन में बंध जाते हैं। उत्सव का आनंद पेट भर खाने में नहीं है, मन की भावना में है। आपका प्रमुख ध्यान खुश रहने में ही केंद्रित रहना चाहिए।

आप क्यों ऐसा सोचते हैं कि विविध प्रकार के व्यंजन और पकवान बनाना है, फिर उसे खाना है उसके बाद ही खुशी मनानी चाहिए?

पहले अपने आप को ही एक उत्सव के रूप में बदल लीजिए। खाना बनाने को आप क्यों एक काम के रूप में लेते हैं? सब्जी काटने को भी एक उत्सव के रूप में बदलकर त्योहार के दिन की शुरुआत करके देखिए।
सही समझ के बिना, जीने के ढंग में उल्लास के बिना, त्योहार और उत्सवों को केवल रस्मों के रूप में लें, तो वह व्यर्थ का मनोरंजन बनकर रह जाएगा।



एक पादरी अपनी तीर्थयात्रा के दौरान सेंट जॉन के शिविरों में आए। वहाँ बड़े उल्लास के साथ नाना प्रकार के उत्सव-समारोह हो रहे थे। देश-विदेश के व्यंजन तैयार करके लोगों को परोसे जा रहे थे। एक तरफ तीरंदाजी, दौड़ जैसी प्रतियोगिताएँ हो रहीं थी।

पादरी के मन में इस बात का रंज हो रहा था कि परमपिता का स्तुति-गान करना छोड़कर ये लोग खेल-तमाशे में समय बरबाद कर रहे हैं।

एक जगह विदूषक का वेश पहने कोई आदमी जो विभिन्न लोगों की नकल उतारते हुए लोगों का मनोरंजन कर रहा था, पादरी के हाव-भावों की भी नकल उतारने लगा। एक चरण में आकर खुद पादरी दिल खोलकर हँसने लगे। फिर उन्होंने उस विदूषक को अपने साथ भोजन करने के लिए बुलाया। उन्होंने पूछा, ''तुम यह सब क्यों करते हो?''

उस व्यक्ति ने जवाब दिया, ''जीवन में पूरी लगन होनी चाहिए। बिना हिले-डुले निर्जीव अवस्था में ही आप जड़ बने रहेंगे। यदि आप जीवित रहते हैं तो आपके हाथ-पैरों को खूब हिलना चाहिए। गीत गाकर नृत्य करते हुए आनंद से उछलते रहना चाहिए। आप को खुद भी हँसना चाहिए, दूसरों को भी हँसाना चाहिए।''

यह सुनकर पादरी को एहसास हुआ कि वे जीवन का एक नया सबक सीख रहे हैं जो अब तक उनकी समझ में नहीं आया था।
हमारे देश में एक और कष्टदायक दौर आया है। पिछले तीन सौ सालों में अन्य सभ्यताओ की घुसपैठ से देश की अर्थव्यवस्था क्षीण होते-होते उत्सव कम हो गए, त्योहार भी लुप्त हो गए हैं।

मैं देखता हूँ कि जो देश बैलों के लिए त्योहार मनाता था, ऐसे हमारे देश में मानव अपनी जीवंतता पर ध्यान दिए बिना, खुद बैलों की तरह खट रहा है। इन दिनों त्योहार के दिन आने पर घर के सारे लोग टेलीविज़न के सामने बैठ जाते हैं। इसका नाम उत्सव नहीं है।

हमारे देश में फिर से उसी संस्कृति को फूलना-फलना चाहिए। भाषा, प्रांत, धार्मिक विश्वास आदि सभी से परे होकर जीवन को ही उत्सव के रूप में देखना चाहिए।

जेम्स जॉय्स नामक अँग्रेज़ लेखक एक बार अपनी पत्नी के साथ हंग्री की गलियों में घूम रहे थे। उन्होंने एक लड़के को कड़ाके की ठंड में चित्र बनाते हुए देखा। उस लड़के ने ठंड से बचाव के लिए हाथों में दस्ताने नहीं पहन रखा था। उन्होंने अचरज के साथ इसका कारण पूछा।

लड़के ने जवाब दिया, ''हाथ में दस्ताने पहनने पर ठीक से पैंसिल नहीं पकड़ी जाती।'' उस लड़के ने जेम्स की पत्नी के चेहरे का खूबसूरत चित्र बनाकर उन्हें भेंट किया।

इसी क्षण जेम्स का ध्यान एक और बात पर गया। स्वयं वे और वह लड़का दोनों ही एक दूसरे की भाषा नहीं जानते थे, फिर भी पंद्रह मिनट से ज़्यादा समय तक, किसी खास भाषा में बोलने का प्रयास किये बिना केवल इशारों, मुस्कान और हावभाव से परस्पर संवाद कर रहे थे।

यदि कोई आदमी अन्य व्यक्ति के साथ खुशियाँ बाँटने की मनोदशा में हो तो वहाँ भाषा की कोई ज़रूरत नहीं है। इसे भाषाविज्ञान के उस विशेषज्ञ लेखक ने समझ लिया।

त्यौहार और उत्सव जैसे समारोहों पर विविध प्रकार के लोगों द्वारा किसी भी किस्म की विभिन्नता का अनुभव किये बिना आपस में मिलकर आह्लादित होना इसलिए संभव होता है कि वे उस समय इस मनोदशा में पहुँच जाते हैं।

भले ही साल भर में चार-पाँच त्यौहार ही मनाएँ, सब लोगों को मिलकर एक विशाल परिवार के सदस्यों की तरह उसे एक संपूर्ण उत्सव के रूप में बदल डालना चाहिए।

इसी बात को दृष्टि में रखते हुए हम लोग ईशा योग केंद्र में पोंगल, महाशिवरात्रि, विजयादशमी, दीपावली इन चार त्योहारों में सबको सम्मिलित करते हुए वैभवपूर्ण ढंग से मनाते हैं। ईशा तक ही सीमित न होकर, देश के हरेक हिस्से में ऐसे त्योहार मनाए जाएँ तो लोगों में एकता और मित्रता का भाव पनप उठेगा।

24

क्या आपका वक्त ठीक नहीं है?

एक दिन शंकरन पिल्लै दवाइयों की दुकान पर गए। कहने लगे, ''ऐसा साइनाइड चाहिए जिसे खाने के अगले क्षण जान चली जाए।'' उनका हुलिया देखने पर लगता था कि घर में आज ज़बर्दस्त झगड़ा करके आए हैं।

''यहाँ पर साइनाइड यों नहीं मिलेगा'' दुकानदार ने कहा।

शंकरन पिल्लै छोड़ने वाले नहीं थे। ज्यों-ज्यों दुकानदार मना करते रहे, पिल्लै गिड़गिड़ाते रहे।

एक मुकाम पर आकर दुकानदार ने पूछा, ''आपको साइनाइड किसलिए चाहिए?''

''मेरी पत्नी को खिलाने के लिए उसकी ज़रूरत है।''

दुकानदार चौंक गए, ''तब तो निश्चित रूप से नहीं दे सकते।''

शंकरन पिल्लै ने जेब से अपनी पत्नी का फोटो निकालकर दिखाया।

दुकानदार ने उसे देखकर झट कहा, ''ओह, यह महिला! अरे रे, आप पहले ही कह सकते थे न कि आपके पास डॉक्टर की पर्ची है।''

शंकरन पिल्लै की स्थिति पर हंसने में हमें मजा आता है। अगर कोई हमसे कहता है, ''कोई दो जने थे, खुशी से जिए'', तो हमें लगता है इसमें क्या खास बात है? जब वे एकसाथ मिलकर रहते हैं, मामला फीका हो जाता है। यदि वे असहनीय पीड़ा से गुज़रें और उनकी हालत काफी बुरी हो, जान निकलने की नौबत आ जाए तो आप उसे चटखारे लेकर देखने और मज़ा लेने के लिए तैयार हो जाते हैं।
अनंत आकाश सभी दिशाओं में अखंड रूप से व्याप्त है, जिसके विस्तार की आप कल्पना

तक नहीं कर सकते। उसमें बहुत सारे ब्रह्मांड सक्रिय हैं जिनकी आप गणना नहीं कर सकते। परंतु बिना शोर शराबे के साथ चल रही किसी भी घटना को देखकर चौंकने के लिए आपके पास समय नहीं है।

"आप ज़िंदगी में किस तरह के लोगों के साथ जीना और काम करना चाहते हैं? आनंदपूर्ण लोगों के साथ या चिंतित व दुखित लोगों के साथ? आनंदपूर्ण लोगों के साथ, है न? आपके चारों ओर के लोग भी आपकी तरह ही चाहते हैं, इसे याद रखिए।"

-सद्गुरु

बगीचे में एक हरी-हरी घास उगी है, जो कल नहीं थी। लेकिन उस पर गौर करने के लिए कोई नहीं है। घास के बीच एक निहायत खूबसूरत नन्हा-सा फूल खिला है। वह आपके ध्यान में दर्ज़ नहीं होता। मान लें कि उसी बगीचे में एक छोटा-सा साँप टेढ़े-मेढ़े चलता है। ओह उस पर कितना हो-हल्ला, कितना शोर-शराबा! यह ज़रूरी नहीं है कि उस साँप को सभी लोग देखें। बस एक आदमी की नज़र पड़नी काफी है। उससे सुनकर जानने के लिए लोग कितने चाव से वहाँ इकट्ठे हो जाते हैं! भले ही साँप छोटा हो, उसके बारे में बोलते-बोलते उसे कितना महत्वपूर्ण बना देते हैं?

जीवन की भी यही हालत है। आपको सनसनी की ज़रूरत पड़ती है।

लेकिन आप यही चाहते हैं कि आपने जो योजना बनाई, वह बिना अड़चन के पूरी हो जाए। जीवन में चुनौतियों का सामना करने का साहस आपके अंदर नहीं है। आप चाहते हैं कि किसी भी चुनौती के बिना जिंदगी एक सीधी रेखा में सपाट चले, भले ही उसमें कोई जान न हो। आप अपने नाटक में ऐसा किरदार नहीं बनना चाहते जिसमें मार-मारकर आपका कचूमर निकाला जाए। किसी और की ज़िंदगी में इस तरह की कठिन परीक्षाएँ आएँ, तो दूर से उसका तमाशा देखने में आपको कोई हिचक नहीं है। यही है न आपका नज़रिया?

आम तौर पर थके-हारे लोगों द्वारा पेश किए जाने वाले तर्क क्या होते हैं?

"मेरा तो वक्त ही ठीक नहीं है। जब मैं आटा बेचने जाता हूँ, जोर की हवा चलती है। मैं जब नमक बेचने जाता हूँ तो तगड़ी बारिश होती है।"

आप मानें या न मानें, दुनिया आपके ऊपर समस्याएँ फेंककर तमाशा देखने का मन बना चुकी है। फिर उनका सामना करने से क्यों हिचकते हैं?

एक बार एक किसान भगवान से बुरी तरह लड़ने चला गया।

"तुम्हें खेती के बारे में क्या मालूम है? जब मन में आता है, बारिश कराते हो। गलत समय

पर हवाओं को भेजते हो। तुम्हारी वजह से हम बेबर्बाद हो गए हैं। ऐसे काम किसी किसान को सौंप दो। भगवान ने बिलकुल नहीं सोचा। ''ठीक है, आगे से बारिश, हवा सब तुम्हारे नियंत्रण में रहेंगे'' ऐसा वरदान देकर चले गए।

किसान की खुशी का कोई ठिकाना नहीं। अगला मौसम आया।

किसान ने आज्ञा दी, ''वर्षा, बरसो।'' पानी बरसा। जब रुकने के लिए कहा, बारिश रुक गई।

उसने गीली माटी को जोता।

हवा को आवश्यक गति पर चलवाकर खेत में बीजों को बिखेर दिया।

वर्षा, धूप, हवा सभी ने उसका हुक्म माना।

खेत में जहाँ देखो हरियाली। धान की बालियाँ लहलहा उठीं। खेत देखने में रमणीय लगने लगा।

फसल काटने का समय आया। किसान ने एक बाली को काटकर उसे खोलकर देखा। अंदर दाना नदारद।

फिर कुछ और बालियों को तोड़कर उन्हें खोलकर देखा। किसी में भी दाना नहीं मिला।

''अरे ओ भगवान!'' उसने गुस्से में भरकर भगवान को बुलाया।

''मैंने वर्षा, धूप, हवा सभी का सही अनुपात में ही तो प्रयोग किया। फिर भी फसल बेकार हो गई, क्यों?''

भगवान मुस्कराए।

''प्रकृति के तत्व जब मेरे संचालन में थे, तब हवा जब ज़ोर से चलती थी, तब धान के छोटे-छोटे पौधे, जिस तरह बच्चे माँ की छाती को कसकर पकड़ लेते हैं, वैसे ही धरती के अंन्दर अपनी जड़ों को गहराई में फैलाकर पकड़ लेते। बारिश कम होने पर जड़ों को पानी की तलाश में चारों तरफ भेजते।

संघर्ष की स्थिति में ही वनस्पतियाँ अपनी रक्षा करते हुए मज़बूती से बढ़ती हैं। तुमने उनके लिए सब कुछ आसान कर दिया था, ऐसे में तुम्हारे पौधों में सुस्ती छा गई। भले ही वे लहलहाकर समृद्ध हुए, लेकिन उन्हें स्वस्थ दानों को पैदा करना नहीं आया।''

''नहीं चाहिए तुम्हारी वर्षा और हवा। इन्हें तुम अपने पास ही रख लो,'' यों कहकर किसान ने फिर से यह काम भगवान को सौंप दिया।

अगर ज़िंदगी हर तरह से सुविधापूर्ण बन जाए तो उस स्थिति जैसा खालीपन और कही नहीं है।

जिसके विषय में हम मानते हैं कि यह हमारे खिलाफ हैं, वहां इतनी सावधानी बरतें कि वह हमारे ऊपर बहुत बुरा प्रभाव न डाल पाए। यही पहला कदम है।

ऐसे अनुभव हो सकते हैं जिनकी आपने कल्पना तक न की हो। जीवन के विविध पहलुओं का अनुभव करके जानने के लिए प्राप्त अनोखे अवसर के रूप में इसे लेना चाहिए। समस्या आने पर ही हमें स्पष्ट रूप से पता चलेगा कि हमारी क्षमता कितनी है और हम कहाँ खड़े हैं। हमें यह देखना चाहिए कि अपने विकास के लिए उस अनुभव का कैसे उपयोग किया जाए।

अँधेरा नाम की एक समस्या थी, तभी तो आपने बिजली की बत्ती ईजाद की। यात्रा करने में समस्याएँ आईं, तभी तो आपने तरह-तरह के वाहनों का निर्माण किया। दूरस्थ लोगों से संपर्क करना दूभर हो गया तभी तो आपने टेलीफोन को रूप दिया।

अगर समस्याएँ ही न रहें तो अपने दिमाग की काबिलियत के बारे में आप क्या जानेंगे? ठीक तरह से न संभाल पाने के कारण ही मामूली समस्याएँ भी भीमकाय दिखाई देती हैं।

एक बार शंकरन पिल्लै बड़े गुस्से में दुकान में घुसे।

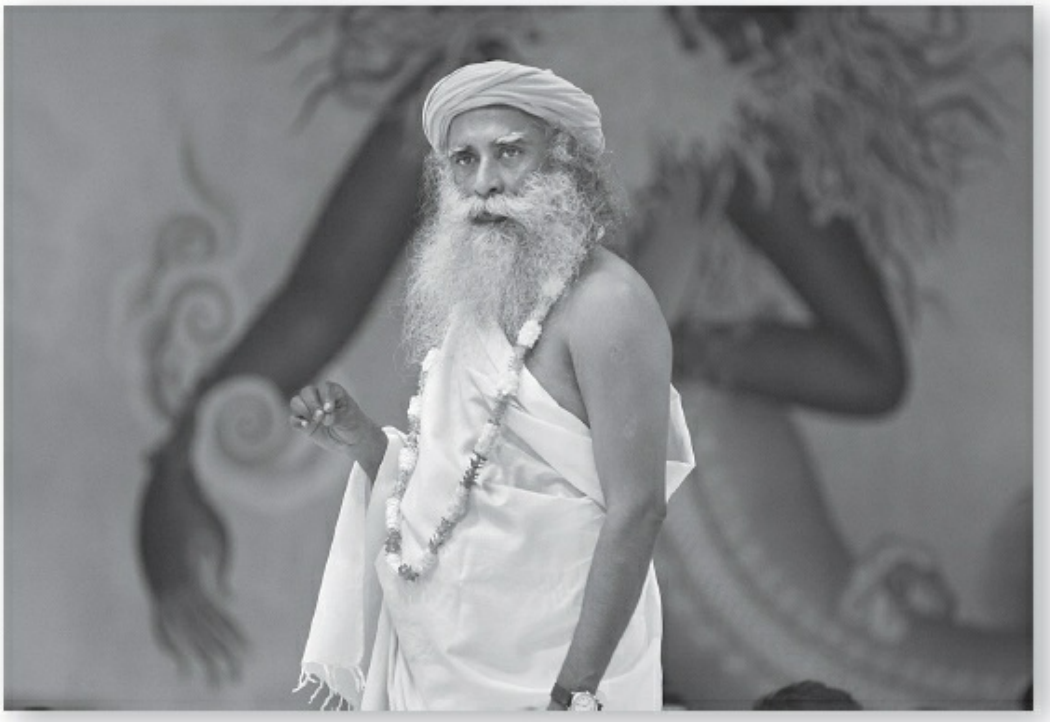
अपने खरीदे हुए इस्त्री करने के यंत्र को उन्होंने पटककर मेज़ पर रखा।

''तीन बार आप की दुकान में नए खरीदे इस्त्री-बॉक्स को बदल चुका हूँ। कोई भी ठीक से काम नहीं करता।''

दुकानदार भौंचक्के रह गए। चौथी बार एक इस्त्री-बॉक्स लेकर दिया।

''जनाब, एक बार इसे यहीं जाँच लें। आपकी कोई मुड़ी-तुड़ी कमीज़ हो तो दीजिए।''

शंकरन पिल्लै ने अपनी कमीज़ उतारकर दे दी।



जब दुकानदार ने इस्त्री के तार को बिजली कनेक्शन के साथ जोड़ा तो शंकरन पिल्लै ने कहा, ''ओह यह बात है? इस तार को जोड़ना ज़रूरी है? पहले क्यों नहीं बताया?''

कई परिस्थितियों में जब मामूली-सा हल सामने रहता है, अनावश्यक रूप से मन को इसी तरह उलझा लेते हैं।

बाहरी परिस्थितियों को मानसिक रूप से स्वीकार कर लेने पर एक खास तरह की अनुभूति होती है और उसे अस्वीकार कर देने पर एक अलग तरह का अनुभव होता है। दोनों को पैदा करने वाले आप ही हैं।

इस मामले में अगर आप सावधान रहें तो खुद के लिए भला दर्द क्यों पैदा करेंगे? आप जो भी करेंगे उससे मधुर अनुभूति ही मिलेगी। लेकिन ज़्यादातर मौकों पर, एहतियात और जागरूकता के बिना, आपका मन आपके लिए कष्टदायक अनुभवों को पैदा कर बैठता है।

जब कोई अनचाही घटना घट जाती है आपके अंदर गुस्सा, खीझ, निराशा, वेदना जैसी कितनी सारी भावनाएँ पैदा होती हैं। लेकिन बाहरी परिस्थितियाँ जैसी भी हों अपनी क्षमता के अनुरूप उनका सामना करते हुए आंतरिक परिस्थिति को शांतिपूर्ण रखें तो कोई भी चीज़ समस्या नहीं लगेगी।

आज भोजन मिल गया? खा लीजिए। कल एक कौर तक नहीं मिला? मन में यही भाव लाइए कि आप उपवास में हैं। अगर मन किसी परिस्थिति को समस्या के रूप में न देखे, तो शरीर भी उसे समस्या के रूप में नहीं लेगा।

यदि अपने चारों ओर होने वाली सभी बातों को उसी रूप में स्वीकार कर हाथ पर हाथ धरे बैठे रहें, तो वह सत्यानाश का रास्ता खोल देगा। आप किसी काम के नहीं रहेंगे।

अपनी ज़रूरत जो है, आप जो चाहते हैं, उसका निर्माण करने के लिए आवश्यक सारे काम कीजिए।

लाखों लोग आपकी इच्छा के खिलाफ चाहत रख सकते हैं। विरोध तो बना ही रहेगा। कोई भी खास परिस्थिति सभी के लिए अनुकूल नहीं हो सकती।

इधर कोई बाधा आड़े आए या उधर कोई अनचाहा मोड़ आ जाए, तभी तो जीवन में कुछ उपलब्ध करने की इच्छा मन में पैदा होगी? विरोधी टीम के खिलाड़ियों के खेले बिना कौन सा खेल रुचिकर रह जाएगा? जीवन जो है, दूर खड़ा होकर तमाशा देखने के लिए नहीं है। मैदान में उतरकर जो भी आए उसका सामना करते हुए, उम्मीद न छोड़कर डटे रहकर सफलता पाने में ही संतोष मिलता है।

एक मोटे तगड़े पेड़ के तने को आड़ा काटना है। आप चाहें भी तो एक मामूली ब्लेड से उसे काट नहीं सकते। पैने दाँतों वाली मज़बूत आरी का प्रयोग करके ही उसे काटना होगा। वह आपका प्यारा वृक्ष है, इसलिए उसे साधारण ब्लेड से काटने की कोशिश करेंगे तो अपने हाथ को घायल कर सकते हैं, मगर पेड़ नहीं कटेगा।

हर परिस्थिति आपसे एक खास तरह के व्यवहार की मांग करती है, वह मांग कैसी होगी, इसका निर्णय करने वाले आप नहीं हैं। उस परिस्थिति की ज़रूरत ही अक् सर उसका निर्णय करती है।

उसी समय, एक और नतीजे के लिए भी तैयार रहिए। कोई खास मछली ही चाहिए। इस विचार के साथ पानी में जाल फेंककर देखिए। वही मछली न मिलकर दूसरी मछलियाँ फँस सकती हैं। या उस मछली के साथ और सौ मछलियाँ फँस सकती हैं। जीवन भी इसी तरह का होता है। कोई भी चीज़ पुरस्कार के मुलिंदे में बँधकर नहीं आती। गैर ज़रूरत की चीज़ से नफरत करने की अपेक्षा ज़रूरत की चीज़ों को पहचानकर लेने में ही बुद्धिमत्ता है।

मानव जिन बुलंदियों को छू सकता है उन्हें न छू पाना कितनी दयनीय स्थिति है!

ईश्वर को छोड़िए। सामने वाले व्यक्ति को छोड़िए। अपने बारे में गौर कीजिए। यदि आप खुश रहेंगे तो आपके चारों ओर की ज़िंदगी भी खुश रहेगी।

मनुष्य ऊँचे उठें तभी मानवता ऊपर उठेगी, महान बनेगी। मानवता उन्नत हो जाए तो किसी सीख की ज़रूरत नहीं होगी। इसीलिए योग में भगवान पर गौर नहीं किया जाता। इंसानों पर ही गौर किया जाता है।

25

डर आया तो हथियार आएँगे

पाँच बंदर एक पिंजड़े में बंद किए गए। पिंजड़े के किवाड़ पर ताला नहीं लगाया गया था। इसे देखकर जब एक बंदर कुंडी खोलने की कोशिश में था, तब बाकी चार बंदरों पर गरम पानी फेंका गया।

वे बंदर डर गए। यही मानकर कि कुंडी पर हाथ रखने की वजह से ही ऐसा हुआ, चारों ने बाहर निकलने की कोशिश करने वाले बंदर पर हमला कर दिया। उसे खींचकर अंदर डाल दिया।

अंदर के पाँच बंदरों में से एक को बाहर निकालकर एक नए बंदर को अंदर भेजा गया।

वह बंदर किवाड़ के पास गया। अब गरम पानी फेंके जाने से पहले ही दूसरे चारों बंदरों ने उस पर धावा बोल दिया।

अब दूसरा एक बंदर बदला गया। वह बंदर किवाड़ के पास गया। इससे पहले आए बंदर ने भी उस पर हमला किया।

यों एक-एक करके बंदर अंदर से बाहर निकाले गए। एक चरण पर आकर पाँचों बंदर बदल दिए गए थे। उनमें से किसी के ऊपर गरम पानी नहीं फेंका गया था। फिर भी कारण जाने बिना ही, जो भी बंदर किवाड़ के पास जाए, तो उस पर हमला किया जाना चाहिए, यह वहाँ का अलिखित नियम बन गया।

यही बात मानव जाति के साथ भी हुई है। आदिमानव के मन में अपने प्राणों को लेकर जो भय पैदा हुआ वह पीढ़ी-दर-पीढ़ी आज तक ज़ारी है।

यदि भय न हो तो ज़्यादातर लोग भगवान को नमन करना ही बंद कर दें। मंदिरों में कितने ही लोगों का भय तेल का दीया बनकर जल रहा है, यह देखकर अचंभा होता है।

''हम जब भी हार जाते हैं समुंदर के निचले तल में पहुँचने की इच्छा होती है, क्यों?''

सद्गुरुः समुंदर के निचले तल पर पहुँचने के बाद उसके भी नीचे जाना संभव नहीं है न? वहाँ से ऊपर ही तो आ सकते हैं? हार के बाद केवल जीत के लिए तो अवसर है?

पराजय से पस्त होकर, निराश होकर, निष्क्रिय नहीं होना है। कोशिश कीजिए कि जोर से पाँव मारते हुए ऊपर कैसे पहुँचा जाए। मन भरपूर शक्ति से युक्त एक चमत्कार है। शरीर से जो काम नहीं हो सकता, कई बार मन उसे संभव कर दिखाता है।

साहस के साथ, पूरी सावधानी के साथ, सफलता की तीव्र इच्छा के साथ काम करेंगे तो अगला चरण केवल सफलता है।

यह भय किसलिए आया? कई लोगों पर यही भय हावी रहता है कि नया कुछ शुरू करेंगे तो पहले से अपने पास जो है उसे भी गँवाना पड़ेगा। इसीलिए मानव मन नए को टाल देना ही उचित समझता है।

परिवर्तनों के बिना वही-वही अनुभव दुहराते रहें तो जीवन मंद पड़ जाएगा। परिवर्तनों को देखकर डरने की कोई आवश्यकता नहीं है।

आप भय को जबर्दस्ती भगा नहीं सकते। यदि आप तलवार लेकर योद्ध बन गए तो क्या भय गायब हो जाएगा? यह भी नहीं कह सकते।

किसलिए आप अपनी वीरता को स्थापित करना चाहते हैं? किसी को दुश्मन के रूप में मानते ही उससे संबंधित डर पैदा हो जाता है। उसी डर के चलते बहादुरी का प्रदर्शन करने की ज़रूरत पड़ती है।

यदि आपके भीतर का डर वेश बदलकर हथियार ले ले, तो क्या उसे वीरता का नाम दे सकते हैं?

अपनी सुरक्षा के बारे में चिंता करते रहने के कारण ही भय एक मूल भावना बन गई है। आपकी सभी संवेदनाएं उसी जड़ से निकली हुई हैं।

आपके भय को कैसे दूर करें? आप इस समय उस आदमी की स्थिति में हैं जो डायनासोर को जीवित करने के बाद सोचने लगता है कि उससे कैसे बचें।
भय का दमन करने का मतलब क्या है? क्या उसके ऊपर बैठ जाएँ? उसे हिलने दिये बिना

दबाकर बैठ गए तो क्या होगा? उसके साथ आप कभी न खत्म होने वाला समझौता करने को मज़बूर हो जाएँगे। जब भी आप थोड़ा इधर-उधर हिले वह खिसककर बाहर आने की कोशिश करेगा। वह पैशाचिक रूप में आसमान तक बढ़कर फन फैलाकर नाचेगा।

मुझे एक चुटकुला याद आ रहा है।

एक अमेरिकी महिला पर्यटन के लिए चेन्नई आई थी।

चेन्नई के ऑटो रिक्शा पर रीझकर वह महिला एक ऑटो में बैठ गई और चालक को गंतव्य स्थान का नाम बताया।

ऑटो फौरन दौड़-प्रतियोगिता के अंदाज़ से चीत्कार करते हुए निकल पड़ा।

चेन्नई के घने यातायात के बीच वह ऑटो फटाफट आड़े-तिरछे घुसाकर तेज़ी से भागता रहा। वह महिला चीखकर रो पड़ी। चिल्लाकर बोली, इतनी रफ्तार की ज़रूरत नहीं है। लेकिन ऑटो की गति में कमी नहीं आई। कई मौकों पर दूसरे वाहनों से बाल-बाल बचते हुए उड़ता चला।

एक मोड़ पर, सामने दो लॉरियाँ एक-दूसरे के आगे जाने की कोशिश में पूरी गली में पसरकर आ रहीं थीं, महिला जान हथेली पर लेकर ऑटो रोकने के लिए गिड़गिड़ाती हुई ज़ोर से रो पड़ी।

गति को ज़रा भी कम किये बिना वह ऑटो लॉरियों के बीच में घुस गया।

हवा को चीरते हुए, आखिरकार उसके बताए स्थान पर आकर ऑटो रुक गया।

उस अमेरिकी महिला ने डर से काँपते हुए उससे पूछा, ''लॉरियों के बीच में उतनी तंग जगह में तुम साहस के साथ किसे गाड़ी चला पाए?''

''साहस?'' ऑटो चालक ने कहा, ''उस तरह के आफत के समय में डरने से बचने के लिए आँखों को भींचकर बंद कर लेता हूँ।''

शतुरमुर्ग की तरह आँखों को बंद करने की वह चालाकी हर मौके पर काम नहीं करेगी।

डर अगले क्षण के बारे में ही है न? अगला क्षण एक ऐसी कल्पना है जो आपके अनुभव में अभी नहीं आया है। तब डर भी तो एक कल्पना ही है न? अगर केवल वर्तमान क्षण का ध्यान रखें तो व्यर्थ की कल्पनाएँ और भ्रम क्यों आपको सताने लगे?

हिटलर की नाज़ी सेना से दो बार बचे दो यहूदी मित्र अंत में गिरफ्तार कर लिये गए। जेल में बंद किये गए।

उनमें से एक डर के मारे न बैठ पाता था, न उठ ही पाता था। बेचारा बड़ा परेशान था। दूसरा बड़ी शांति में था।

''क्या तुम्हें बिलकुल डर नहीं लगता?'' मित्र ने पूछा।

''डर ज़रूर था पकड़े जाने तक। अब डरने के लिए क्या है? यह उम्मीद का वक्त है'' दूसरे ने शांतिपूर्वक कहा।

डर जो है दमन करने की चीज़ नहीं है। यही जान लीलिए कि भय एक निरर्थक भाव है।

आनंद के लिए मैंने खतरों का भी स्वाद चखा है।

मैसूर के पास श्रीरंगपट्टनम के पश्चिम में रंगनतिट्टु नामक पक्षियों का शरण-स्थान है। वहाँ कोई पंद्रह फुट के विस्तार में नदी कुछ चट्टानों से सटकर बहती है। चट्टानों पर मगरमच्छ आकर विश्राम करते हैं।

अगर कोई साहसिक कार्य की बात करता तो हम उसे उसी नदी की ओर ले जाते। मगरमच्छों को देखते ही कइयों के कपड़े डर के मारे गीले हो जाएँगे। 'मगरमच्छ ही तो हैं, आसानी से सँभाल लेंगे। जब वह मुँह खोलेगा, उसकी आँखों पर उँगली चुभो देंगे तो वह डर कर भाग जाएगा' यों ज़बानी बहादुरी दिखाने वालों को वहाँ ले जाकर तैरने को कहा गया तो वे लोग डरकर अधमरे की तरह हो गए।

लेकिन उसी जगह मैं और मेरे मित्र धम से पानी में कूद पड़ते। पूरे वेग के साथ तैरकर उस पार पहुँच जाते। लोगों के पानी में कूदने की आवाज़ सुनकर चट्टान पर लेटे मगरमच्छ धीरे से खिसककर नदी में उतर जाते। जब तक वो तैरकर आए, आपको उस पार पहुँच जाना चाहिए।

इस काम में जो जोखिम है उसकी ज़रा कल्पना करके देखिए। इसकी कोई गारंटी नहीं है कि सारे ही मगरमच्छ चट्टान पर आराम कर रहे होंगे। पानी में अगर एक भी मगर हो तो हम उसका भोजन बन जाते। फिर भी इस जोखिमवाले खेल में कई बार जान की बाजी लगती थी। उसमें जो अकथनीय रोमांच है, उसकी कोई सानी नहीं है। क्या करें? खतरा मोल लेने का शौक मेरे अंदर कुछ ज़्यादा ही है।

लेकिन साथ ही केवल डींग मारने के लिए खतरों की तलाश में जाने वाला नहीं हूँ मैं। दरअसल जो जागरूक नहीं रहते उनके लिए कहीं भी खतरा है।

घर में बैठे रहने वालों की तुलना में खेलों में भाग लेने वाले खुद को खतरों के हवाले करते हैं न? फुटबाल, क्रिकेट आदि खेलों में खेल रहे खिलाड़ियों के मैदान में घायल होने की संभावनाएँ ज़्यादा हैं न? इसलिए खेले बिना भी तो रह सकते हैं?

आज भी सड़कों पर बड़ी तेजी से गाड़ी चलाना मेरे लिए संभव है। वैसे एक नियोजित ढंग से ही मैं वाहन चलाता हूँ। लेकिन बिना खतरा मोल लिए तेज़ चलाने की क्षमता होने के कारण कई मौकों पर मेरी यात्रा अनुमान से कम ही समय लेती है।

आपके अंदर तीव्र इच्छा हो तो फिर मूर्खतापूर्ण डर किसलिए पालते हैं कि वह वस्तु मिलेगी

या नहीं?
जर्मनी के ऑटोलिलियन्ता नामक वैज्ञानिक आदमी उड़ नहीं सकता' इस बात को स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं हुए। उन्होंने पहले पहल उड़ने वाले यंत्र को रूप दिया। इस खुशी को अपने देशवासियों के साथ बाँटना चाहा। एक दिन निश्चित किया गया। उन्होंने वादा किया कि उस दिन सबके सामने उड़कर दिखाएँगे।

लेकिन जर्मनी के गिरजाघरों में पादरी लोग आगबबूला हो गए। उन्होंने कड़ा विरोध जताया, 'केवल देवदूत और देवता ही आकाश में उड़ सकते हैं। आदमी का उड़ना ईश्वर के विरुद्ध कार्य है।' यही नहीं, नौ साल तक दिन-रात परिश्रम करके ऑटोलिलियंता ने जिस विमान का निर्माण किया था, रातोंरात आग लगाकर उसे जला डाला।

विश्व-इतिहास में कई धर्मगुरुओं ने इसी तरह, कई अवसरों पर इसी डर के मारे कड़ी आपत्तियाँ जताई हैं कि ईश्वर के प्रतिनिधि के रूप में खुद को दिखाने का उनका व्यापार ठप्प हो जाएगा।

ऑटोलिलियंता हारे नहीं। दुबारा एक विमान के निर्माण में उन्हें चार साल लगे। लेकिन तब तक राइट बंधुओं द्वारा निर्मित विमान आसमान में उड़कर इतिहास बना चुका था।

क्या आदमी उड़ भी सकता है? - यदि यों मन में अविश्वास, डर और संदेह ही पालते रहते तो क्या ऑटोलिलियंता या राइट बंधु विमान का आविष्कार कर सकते थे? आज टिकट लेकर चंद घंटों में पृथ्वी के दूसरे हिस्से में जा पहुँचने का अवसर आपको मिल पाता?

क्या आप उठकर चल सकते हैं? आप कहेंगे - हाँ, चल सकते हैं। क्या आप हवा में उड़ सकते हैं? भय के साथ कहेंगे - नहीं।

आपके दोनों जवाबों का निर्णय करने वाला तत्व आपका पूर्वानुभव ही है न? एक अभिलाषा कल पूरी नहीं हुई तो वह कभी भी पूर्ण नहीं होगी, यों किस आधार पर निर्णय कर सकते हैं?

अमेरिका में हो रही घटनाओं को उसी क्षण देखने की इच्छा सौ साल पहले किसी के मन में उठी हो, तो वह पूरी नहीं हुई होगी। लेकिन बाद में किसी दूसरे ने वैसी तीव्र इच्छा की, इसी से तो आपको टेलीविज़न मिला है।

पुराणों में आपने पढ़ा होगा। कोई असुर ईश्वर के प्रति कठिन तपस्या करता, उसकी तपस्या को भंग करने के लिए देवगण बहुत प्रयास करते। आँधी चलती। भारी वर्षा होती। खूँखार जानवर आकर सताते। देवलोक से रंभा, उर्वशी जैसी अति रूपवती सुंदरियाँ उसके ध्यान को भंग करने कक कोशिश करतीं। कितनी ही बाधाएँ आएँ, अगर असुर अपनी तपस्या में दृढ़ रहे तो प्रकृति स्वयं उसके लिए दुर्ग बनकर खड़ी रहती। अंत में वह शिव से मनोवांछित वरदान प्राप्त करके ही लौटता था।

जो लोग निर्भय होकर अपने संकल्प में दृढ़ रहे, उनको जो प्राप्त होना है, उसे ईश्वर भी नही

रोक सका।

महात्मा गाँधी बहुत ही सीधे सरल मानव थे। ऐसा नहीं कह सकते कि फलां-फलां क्षेत्र मे उनकी बड़ी विशेषता रही। उन्होंने एक समय अचानक विश्वरूप ले लिया जिसे देखकर सारा विश्व अचंभित रह गया।

शक्तिशाली ब्रिटिश साम्राज्य को, जिसे कोई भी नहीं हिला सकता था, महात्मा गाँधी ने हिलाकर दिखाया। यह कैसे संभव हुआ?

उन्होंने जो ज़िम्मेदारी ली थी, उसमें संपूर्ण लगन दिखाई। शिक्षा में, धन में, सुविधाओं में, क्षमता में जो लोग उनसे बहुत आगे थे, वे सब भी उनका अनुकरण करने के लिए तैयार हो गए। कारण क्या था? इच्छित को पाने के लिए वे निडर होकर मन में संपूर्ण दृढ़ता के साथ कार्यरत हो गए थे। कारागार में बंद किये जाने पर भी वे अपने संकल्प से पीछे नहीं हटे। उनके मनोबल को तोड़ने में असमर्थ होकर ब्रिटिश सरकार झुक गई।

तीव्र इच्छा के साथ काम करने वाले ही उपलब्धि पा सकते हैं।

दुर्भाग्य की बात यह है कि आज अपने लक्ष्य के प्रति तीव्र आसक्ति रखने वाले सभी लोग खतरनाक चिंतन पाल रहे हैं। ऐसे आतंकवादी ही आजकल अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपने प्राणों की बलि चढ़ाने के लिए भी तैयार रहते हैं।

महात्मा गांधी भी उग्रवादी ही थे। लेकिन लेशमात्र भी हिंसा का समर्थन न करने वाले उग्रवादी। नकारात्मक विचारों में आसक्ति न रखने वाले उग्रवादी।

यदि आप भी अटूट दृढ़ संकल्प के साथ रहेंगे तो वांछित लक्ष्य को अवश्य प्राप्त करेंगे।

एक बात को समझ लीजिए। जीवन और मरण साथ-साथ ही आते हैं। जीवन की इच्छा करेंगे तो मृत्यु के लिए भी अवसर देना ही होगा।

जीवन को डर के साथ देखेंगे तो सभी कुछ खतरनाक दिखाई देगा। बहुत ही हिफाजत के साथ जीने की इच्छा करेंगे तो कब्र में ही जाकर सिमटना होगा।

भय होना सहज या प्राकृतिक नहीं है। उसे रूप देने वाले आप ही हैं। अगर आप डर का उत्पादन करना बंद कर देंगे तो सब नाटक ही खत्म हो जाएगा।

डर स्वयं को हराने के लिए आप ही के द्वारा इस्तेमाल किया जाने वाला हथियार है। डर को भगाने की बात न सोचिए, बल्कि यह सोचिए कि डर को पैदा किये बिना कैसे रहा जाए।

डर के बिना जीना सीख लें तो आप पाएँगे कि ज़िंदगी में अवसर ही अवसर हैं। किसी भी चीज़ को संभालना चाहें उसके योग्य अपनी क्षमता बढ़ाने के बाद उसके पास जाइए। खतरे स्वयं हट जाएँगे और सफलता हासिल होगी।

26

आपके लायक व्यवसाय कौन-सा है?

मुझसे मिलने वाले युवकों द्वारा ज़्यादातर पूछा जाने वाला सवाल है, ''मुझे अपने जीवन को किस तरह बनाना है, इसके बारे में अलग-अलग लोग तरह-तरह की सलाह देते हैं। मैं किस सलाह को मानूँ?''

जब मैं आपकी उम्र का था, मैं किसी भी बाबाजी के सामने बैठकर उनसे कोई सलाह नही माँगता था। कोई भी व्यक्ति मुझे समझाकर इस मार्ग पर लाया भी नहीं।

किसी भी चीज़ को सीधे अनुभव करके जानने की ललक और तड़प मेरे अंदर थी। वही तड़प आपके अंदर भी हो तो आपको किसी की बात सुनने की ज़रूरत नहीं है।

जो भी चीज़ आपके अनुभव में न हो तो उसे पूर्ण रूप से सत्य मानना जितना मूर्खतापूर्ण है, उसी तरह उसे झूठ मानकर नकार देना भी उतना ही मूर्खतापूर्ण है। किसी चीज़ पर जस-के-तस विश्वास करें या विश्वास किये बिना तिरस्कार करें, दोनो तरह से आप उसका गला घोंट रहे हैं।

कुछ लोग यही मानकर आलसी बने रहते हैं कि कोई दूसरा उनकी ज़िंदगी का संचालन करे तो अच्छा होगा। वे लोग ''मैं यह करने वाला हूँ, वह कर दिखाने वाला हूँ'' ऐसा कहते हुए यों ही योजनाएँ बनाते रहते हैं। उसके लिए किसी से सलाह-मशविरा माँगते हुए व्यर्थ समय गुज़ारते रहेंगे। सलाह माँगने में ही ये लोग खुश रहा करते हैं।

शंकरन पिल्लै ने अपने चिड़चिड़े स्वभाव वाले बॉस के घर फोन किया।

नौकर ने जवाब दिया, ''साहब ने एक दुर्घटना में फँसकर टाँग तुड़वा ली है।

हमें कैसे पता चलेगा कि हम बच्चे को बहुत ज्यादा लाड़ प्यार कर रहे हैं और उन्हें बिगाड़ रहे हैं?

सद्गुरु - इसके लिए कोई एक तय नियम नहीं है जो सब बच्चों पर लागू हो। हर बच्चा अलग है; अपने आप में अनूठा है। कुछ माता-पिता बच्चे हैं अपनी उम्मीदों को पूरा करने की कोशिशा में उनके प्रति बहुत ज्यादा कठोर हो जाते हैं। कुछ मां बाप ऐसे भी होते हैं जो बच्चों को बहुत ज्यादा लाड़ प्यार देते हैं और उन्हें नाकाबिल और निरर्थक बना देते हैं। यह एक तरह की भीतरी समझ है। कितना करना है और कितना नहीं इसके लिए कोई एक लकीर नहीं खींची जा सकती। हर बच्चे को एक अलग तरह के ध्यान, प्यार और सख्ती की आवश्यकता होती है। यह ठीक ऐसे है, जैसे में नारियल के बाग में खड़ा हूं और आप मुझसे पूछते हैं कि हर पेड़ को कितना पानी देना है। मैं कहूंगा - कम है कम पचास लीटर, लेकिन घर जाकर अगर आपने अपने गुलाब के पौधे में पचास लीटर पानी दे दिया तो वह मर जाएगा। इसीलिए यह आपको देखना होगा कि आपके घर में किस तरह का पौधा है।

अभी अस्पताल में हैं।''

अगले दिन फिर शंकरन पिल्लै ने उसी नंबर को डायल किया। वही जवाब मिला। रोज सुबह उनका फोन आता रहा तो अधिकारी का नौकर नाराज़ हो गया।

''एक बार कहने से तुम्हारी समझ में नहीं आता? बार-बार क्यों फोन करते हो?''

''भई, और कोई बात नहीं। उस मधुर मीठे जवाब को और एक बार सुनने में अनोखा सुख मिलता है, बस'' शंकरन पिल्लै ने कहा।

कुछ लोगों को इसी तरह कुछ बातों को बार-बार सुनना अच्छा लगता है, उसमें सुख मिलता है। ये अलग जहाँ भी जो भी व्याख्यान दे रहा हो, वहां बिला नागा पहुँच जाते हैं। सामने बैठकर इस तरह सिर हिलाते रहते हैं, मानो सब कुछ समझ में आ गया हो। इनके कानों में किसी की आवाज़ सुनाई पड़ती रहनी चाहिए, इसी से जीवन सध जाएगा, यही इनका विश्वास है।

इसका मतलब यह नहीं कि सलाह देने वाले सभी लोगों को आप दुश्मन समझें। आपको जो व्यक्ति सलाह देते हैं उनमें उसकी योग्यता है या नहीं, आपके द्वारा इसका फैसला करना भी गलत है।

कोई आदमी पियक्कड़ है। इसी आदत के चलते सभी तरह की बीमारियाँ आ जाती हैं। वे पी कर सड़क के किनारे पड़े रहते हैं। शराबखाने के द्वार पर खड़े लोगों को देखकर ज़ोर से कहते हैं:

''अरे, पीना मत। सेहत को नुकसान करता है।''

यह खुद पियक्कड़ है, हमें सलाह देने वाला यह कौन होता है? - यों मानकर आप पीने लगे तो नुकसान किसका होगा? अपने अनुभव के आधार पर वे सलाह देते हैं। सलाह देने की योग्यता उनमें नहीं है, यह सोचकर उसे मानने से मना करना कहाँ की बुद्धिमानी है?

मुझसे अनेक युवकों ने दुख के साथ कहा है, ''मेरे पिताजी सिगरेट पीने से मना करते हैं, लेकिन वे खुद चेन-स्मोकर हैं।''

पिताजी ने जब आपको नई-नई चीज़ें दीं, क्या आपने कभी चिंता की कि उन्होंने अपने लिए भी कुछ रखा है? सिर्फ़ सलाह देते समय क्यों सवाल उठाते हैं कि वह उन पर अमल करते हैं या नहीं।

सलाह आपके लिए दी गई। उसी नज़रिए से देखना चाहिए।

किसी विख्यात मनोचिकित्सक के पास एक दंपति गये थे।

पत्नी ने कहा, ''इनको मुझसे कोई लगाव ही नहीं है।''

''इसके लिए मैंने किस बात की कमी रखी? लेडीज़ क्लब में सदस्य बनाया है। घर में स्विमिंग पूल, जिम, होम थिएटर जैसी सभी सुविधाएँ दे रखी हैं। क्या इसके प्रति परवाह किये बिना मैंने यह सब किया है?'' पति ने कहा।

दोनों से कुछ बातें सुनने के बाद मनोचिकित्सम उठे।

''यहाँ देखिए'' उन्होंने पति से कहा। उनकी पत्नी के मुँह को अपनी हथेलियों से थाम लिया। गालों को स्नेह से सहलाया। उसके कानों में फुसफुसाया, ''तुम बहुत सुंदर लगती हो।' आखिर में दबाकर उसे चुंबन भी दिया।

वह महिला भौंचक्की रह गई। मनोचिकित्सक पति की ओर मुड़े।

''आपकी पत्नी को हफ़्ते में कम से कम दो बार ऐसे प्यार और स्नेह की ज़रूरत है।''

पति ने अपनी डायरी पलटकर देखने के बाद कहा, ''सोमवार और गुरुवार दो दिन इसे ले कर आ सकता हूँ। क्या आपके लिए ये दिन सुविधाजनक रहेंगे?''

क्या आप भी यही चाहते हैं कि आपको सलाह देने वाला उस मनोचिकित्सक की तरह, पहले खुद उस पर अमल करके दिखाए?

कोई भी सलाह मिले, सोचकर देखिए, क्या आपके जीवन के लिए ज़रूरी है या नहीं। कोई आदमी हमारे सामने बैठकर हमारे लिए कुछ बक रहा है, देखें तो वह क्या है, फिर खुले मन के साथ सलाह पर विचार करें।

खुले मन से रहना ही आपके जीवन को सहज बनाएगा।

27

मेरे पास वक्त कहाँ है?

मैंने कुछ लोगों को देखा है। जब देखो यही रट लगाए रहते हैं, बहुत बिज़ी हूँ भई, भागमभाग हो रही है। मेरे पास वक्त ही नहीं है।''

मानव-मन किसी भी चीज़ में पूरा संतोष नहीं पाता। हमेशा और... और... की माँग करता रहता है। उसे संतुष्ट करने के विचार से आप मेहनत करने लगे तो उसका कहीं अंत नही होगा।

किसी ने आपके ऊपर ज़ोर नहीं डाला है कि सारे काम आपको ही करने होंगे। बहुत से काम ऐसे हैं जिन्हें आपने अपनी मर्जी से कंधे पर ले रखा है।

सभी लोगों को दिन में केवल चौबीस घंटे मिले हैं। इतने समय के अंदर क्या कर सकते है और क्या नहीं, इसकी क्षमता हर व्यक्ति में अलग होती है।

आपका शरीर, मन और ऊर्जा किस हद तक एकसाथ मिलकर कम करते है इसके आधार पर ही यह बात तय हो सकती है कि आपसे कितना काम संभव है। तीनों में सामंजस्य न होने पर आपको चाहे जितना समय मिले, काफी नहीं होगा।

शंकरन पिल्लै एक बार डाक्टर के पास गए।

"डाक्टर साहब, मैं कोशिश करता हूँ कि सुबह छह बने तक उठ जाऊँ। लेकिन, अलार्म लगाकर सोने पर भी आठ बजे से पहले आँख नहीं खुलती। कल सुबह विदेश जाने के लिए हवाई जहाज़ भी पकड़ना है।"

डॉक्टर ने एक गोली लिख दी।

''सोने से पहले गरम दूध में इसे डालकर पी लीजिए। सुबह ठीक छह बजे जगा देगी। कल

मुझे बताइए कि गोली ने काम किया या नहीं।''

शंकरन पिल्लै ने उस रात को सोने से पहले डॉक्टर के कहे अनुसार दवाई ले ली।

किसी ने मानों झटका देकर उठाया हो, यों जग जाने पर घड़ी देखी।

सुबह के ठीक छह बजे थे।

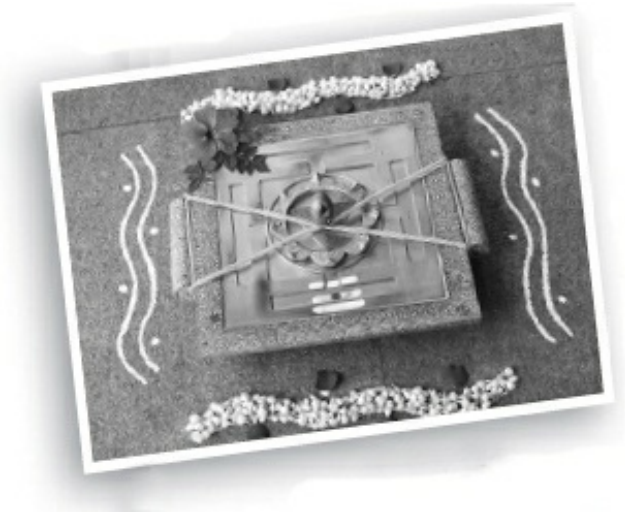
फौरन डॉक्टर के पास गए।

''डॉक्टर साहब, गोली ने काम कर दिया। ठीक छह बजे उठ गया। लेकिन मुझे तो कल उठना था, पर एक दिन बाद उठा हूँ।''

समय के बाद किये जाने वाले अनेक काम निरर्थक हो जाते हैं। यह कोई अहम बात नहीं है कि आप कितने घंटे काम करते हैं। उतने घंटों में आप कितनी देर अपनी क्षमता का पूरी तरह से उपयोग करते हुए काम करते हैं, यही आपकी कामयाबी को तय करता है।

परिवार, समाज, मित्र लोग, बंधुजन यों अनेक लोगो के लिए समय निकालने को टाला नहीं जा सकता। हरेक व्यक्ति के जीवन-क्रम के आधार पर ही यह तय किया जा सकता है कि किस काम को प्रमुखता देनी चाहिए और किसे बाद में करना चहिए। सब पर एक ही नियम लागु नहीं होता।

कुछ लोग हमेशा बड़ी तत्परता से काम करते दिखते हैं, पर गौर से देखने पर पता चलेगा कि जिस काम को एक घंटे में निपटाया जा सकता था, उसे अनावश्यक रूप से कई घंटो तक खींच रखा है।



“मुंबई के एक चिकित्सक के यहाँ सद्गुरु द्वारा स्थापित’ लिंग भैरबी यंत्र’ के दर्शन करने का मुझे सौभाग्य मिला। उस यंत्र में ठोस किए पारे का इस्तेमाल किया गया था, जो कि अपने आप में एक महत्वपूर्ण बात थी। उस यंत्र से जो ऊर्जा निकल रही थी बहुत शक्ति से भरपूर थी। यह एक ऐसा अपूर्व अनुभव था, जिसे मैंने अपने जीवन में कभी नहीं पाया था। मेरे पास इस तरह की ऊर्जा का माप करने बाला लीक्चर एन्टना नामक यंत्र है। इसलिए उसकी सहायता से उस ऊर्जा-शक्ति को मापने का प्रयत्न किया। उस समय मैंने जो अनुभव पाया वह ऊर्जा से परिपूर्ण, असीम एवं अद्भुत रहा। बहुत ही घनीभूत एवं तीव्र स्थिति में वह ऊर्जा-मंडल पूरे घर के एक-एक कोने में, लेश मात्र भी रिक्त स्थान छोड़े बिना संपूर्ण रूप से व्याप्त था। समूचा स्थान सुखद परिवेश एवं संपूर्ण शांति से भरा और सजा हुआ था।’’

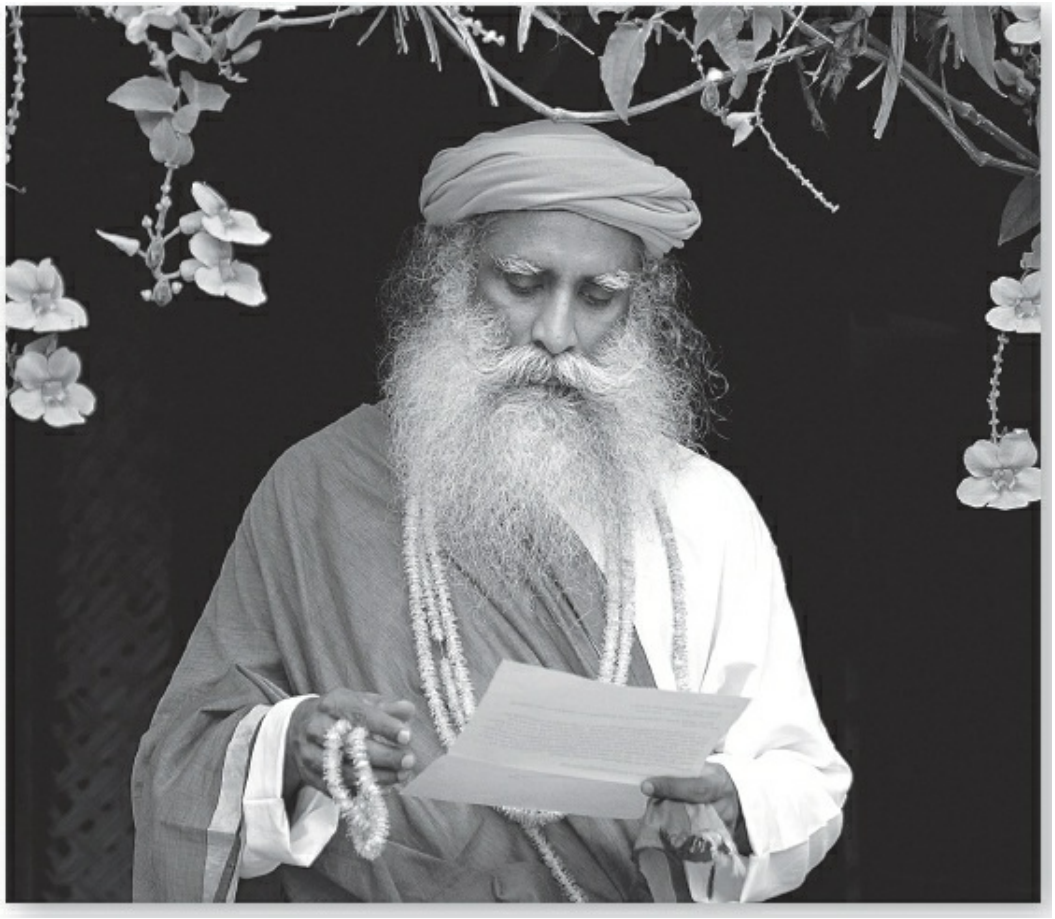
-डॉ. प्रभात फोडर, आरोविल

(डॉ. प्रभात फोडर सिविल इंजीनियरिंग, वास्तुकला एवं नगर नियोजन आदि के विशेषज्ञ हैं। उन्हें अरविंदो आश्रम की पूजनीया माँ द्वारा आरोबिल निर्माण योजना समिति के सदस्य के रूप में मनोनीत होकर कम करने का अनुभव प्राप्त है। ये संयुक्त राष्ट्र द्वारा आयोजित विश्व सम्मेलनों में आरोविल के प्रतिनिधि के रूप में भाग ले चुके हैं। भू-विज्ञान तथा वास्तुकला के संबंध में इनके अनुसंधानों का संम्भान करते हुए न्यूयार्क विज्ञान अकादमी ने इन्हें अपनी विशेषज्ञ समिति के सदस्य बनने के लिए निमंत्रित किया है। भारत के प्राचीन नालंदा विश्वविद्यालय में जिस तरह की उन्नत एवं महान संस्कृति का प्रसार हुआ था उसके बुनियादी तत्वों को यहीं ढंग से सब लोग जान लें, इसी उद्देश्य के साथ पुदुचेरी के पास एक शोध-केंद्र की स्थापना करने में कार्यरत हैं।)

यदि आप अपनी क्षमता का पूर्ण रूप से उपयोग करना चाहते हैं, तो अपने भीतरी माहौल को तनाव रहित एवं शांत रखना चाहिए।

कोई काम करते समय पहले से छूटे किसी और काम पर दिमाग भटक जाए, तो उस समय जो काम कर रहे हैं उसमें आपका पूरा लगाव नहीं होगा।

इस तरह के बेमतलब के ख्यालों के लिए जगह देगें, तो वह आपकी तेज़ी को मंद करके निश्चित रूप से कार्यक्षमता को कम कर देगा। यहीं नहीं, थकान और अशांति के साथ तनाव भी होगा।
मन को काबू में रखना आ जाए तो आपकी क्षमता कई गुना बढ़ जाएगी। बहुत देर तक काम करने से भी थकान महसूस नहीं होगी।



यह आपको ही तय करना है कि हाथ में कितने काम हैं और उनमें कौन-सा महत्वपूर्ण है।

शंकरन पिल्लै के मित्र किसी बड़ी कंपनी के अध्यक्ष थे।

उन्होंने कहा, ''हमारी कंपनी में काम करने वाले हर कर्मचारी को तीन महीने में एक बार दो हफ़्ते की अनिवार्य छुट्टी देकर आराम करने के लिए भेज देते हैं।''

शंकरन पिल्लै चकित रह गए।

''अपने अधीन काम करने वाले लोगों के प्रति आपकी इतनी परवाह?'' उन्होंने पूछा।

"ऐसी कोई बात नहीं है, बस यह देखने के लिए कि किस-किस के न होने के बाबजूद कंपनी विना किसी समस्या के चलती है" मित्र ने कहा।

आप भी इसी तरह, ''किस काम को छोड़ने या टालने से कोई फर्क नहीं पड़ेगा,'' इसका पता लगाकर उसे छोड़ दीजिए।

कई लोगों की आँखों के सामने वक्त खिसकता रहता है।

दूसरी किसी भी चीज़ को गँवा देने पर उसे फिर से पाने के लिए कोई अवसर मिल सकता

हैं। लेकिन खोए हुए पलों को पुनःप्राप्त करना बड़े-से-बड़े आदमी के लिए भी संभव नहीं है।

चबाने के लिए जबड़ों को खूब हिला सकते हैं, इसी नाते ज्यादा चीज़ों को मुँह में भर लें तो साँस बंद हो जाएगी। अंतराल के बिना काम करना भी गलत है। शरीर और मन को जब-तब आराम देने पर ही पूरी क्षमता प्रकट होगी।

दूसरी बात यह है कि झगड़ा करते हुए काम करने का विचार छोड़कर अपने कार्यों को एक उत्सव के रूप में करके देखिए। अपने आनंद को प्रकट करने के एक साधन के रूप में काम करके देखिए। थकान नहीं होगी। खामियाँ नहीं आएँगी।

क्या किसी दिन सुबह-सुबह चिड़ियों की चहचहाट सुनकर उत्साह पाया है? कितने दिन नहाते समय, शरीर के एक-एक बिंदु को गीला करते हुए पानी के नीचे उतरने को चाव के साथ देखा है? गाड़ी चलाते समय ध्यान को और कहीं भटकने न देकर आनंद का अनुभव करते हुए गाड़ी चलाई है?

खूब स्वादिष्ट भोजन सामने होने पर भी केवल पहले कौरों को ही आप स्वाद लेकर खाते हैं। उसके बाद के कौरों को आपका हाथ यांत्रिक गति से ले जाकर मुँह में डालेगा। मुँह अपनी आदत के मुताबिक चबाकर उसे रसदार बनाकर अंदर धकेल देगा। मुँह में डाला हुआ खाना किस तरह चबाए जाने के बाद आहार-नली से उतरकर पेट में जाता है, इस पर क्या आपने कम से कम एक बार पर्ण रूप से गौर किया है?

आनंदपूर्वक रहना है, अपनी इस इच्छा को भूलकर काम में फँस जाने की वजह से आप यही जवाब देंगे, ''अरे इन सब कामों में कोई अपना वक्त क्यों जाया करेगा?''

बताइए, क्या आप इस संसार में केवल नाक से साँस लेने और छोड़ने के लिए आए हैं? यह तो प्राणों को शरीर के अंदर टिकाए रखनेभर के लिए काम आएगा।

जीवित रहना अलग चीज़ है, जीवन को जीना अलग बात है। कम से कम एक क्षण पूरी जागरूकता से जीकर देखिए। जिंदगी का रूख ही बदल जाएगा।

नियमित योग साधना इस में काम आएगी।

ME BABY me?
GRAMICCI

28

बीता हुआ कल एक याद है

रोज़-रोज़ वही दफ़्तर। वही जाने पहचाने लोग। वही परिवार। किसी एक मौके पर आपने महसूस किया होगा कि बिना किसी परिवर्तन के यह घिसी-पिटी ज़िंदगी एक बोरियत है। है न?

कहीं कोई बदलाव नहीं है, ऐसा महसूस करना आपके मन का खेल है। कार्यालय बदल दे, तो घर बदलने की इच्छा होगी। घर बदलने पर परिवार को बदलने का मन करेगा। परिवार को बदला जाए, तो अपना चेहरा बदलने की ख्वाहिश होगी। यह एक अंतहीन समस्या है।

दरअसल यहाँ परिवर्तन के बिना कुछ भी नहीं चलता। कल जिस सूरज को देखा था, आज का सूरज उससे अलग ही है। यह जो क्षण है, बिलकुल नया है। ऐसी कोई न कोई बात इस क्षण में घटती है जो पिछले क्षण में नहीं थी। कहीं कोई पत्ता झड़ा होगा, कहीं कोई बीज अंकुरित हुआ होगा। इस क्षण में आप पिछले साल, कल या वह क्षण जो अभी-अभी बीता, उसी तरह की अनुभूति को महसूस नहीं कर सकते।

उत्साह हो या उकताहट, वह आपके मन की उपज है। मानों पूरे परिवार को वे अपने ऊपर ढो रहे हों, इसी विचार के साथ हमेशा दुखी रहने वालों को झुंझलाहट आए बिना कैसे रहेगी? चूँकि आप मन के सहारे जी रहे हैं, आप पर ऐसी भावना हावी हो रही है कि आप कल के ही काम को आज भी दोहरा रहे हैं।

बीता हुआ कल जो है, एक याद है। आसमान ने यह याद नहीं रखा है कि कल बादल कहाँ-कहाँ थे? समुंदर ने हर बात का लेखाजोखा नहीं रखा है कि कल कितनी लहरों को लेकर तट से खेला था। विश्व में, जहाँ भी देखें, घटनाएँ भले ही कुछ खास निशानियाँ छोड़ गई हों, बोझ बनकर स्मृतियों को दबोचती नहीं।

सिखाने के लिए मेरे पास कुछ नही हैं

यदि आप इच्छुक हैं,
तो परिचित करा दूगां आपको
ऐसे आयाम से जिसे देख
आप हैरान हो सोचने लग जाएंगे
कि जीवन में क्या ऐसा भी संभव है,
वह आयाम कही और नहीं
है आपके अंदर ही
एक गुह्य स्थान, जिस पर
गौर नहीं किया है आपने अभी तक।

प्रकृति में कोई भी चीज़ पुरानी नहीं है। हर एक चीज़ नई नवेली है। विज्ञान भी यही कहता है। एक चट्टान तक अपने स्पंदनों को प्रकट करते हुए हर पल खुद को नया बनाती रहती है।

गर्मी का मौसम था। शंकरन पिल्लै गली-गली में घूमकर टोपियाँ बेच रहे थे। दोपहर को थकान के मारे किसी वृक्ष के साये में लेटते ही उनकी आँख लग गई। गाढ़ी नींद से जागने पर पाया कि बिक्री के लिए रखी सारी टोपियों को बंन्दरों का झुंड ले जाकर अपने सिर पर पहने हुए था।

इसी तरह की परिस्थिति में उनके दादा ने क्या चाल चली थी, वह किस्सा उन्होंने अपनी दादी से सुन रखा था। चूँकि बंदर नकलची होते हैं, उनके दादा ने अपनी टोपी को उतारकर ज़मीन पर फेंकी थी और उसे देखकर सभी बंन्दरों ने ऐसे ही नीचे फेंक दी थी, यह बात शंकरन पिल्लै जानते थे।

उन्होंने उसी युक्ति का प्रयोग किया। बंदरों को देखकर हाथ हिलाया। बंन्दरों ने भी अपने हाथ हिलाए। पिल्लै ने गाल पर थपकी दी, बंन्दरों ने भी ऐसा ही किया। अपनी टोपी को एक बार उतारकर पहन लिया। बंदरों ने भी हू-ब-हू नकल की।

थोडी देर तक यों खेल दिखाने के बद उन्होंने अपनी टोपी उतारकर जमीन पर फेक दी।

पेड़ से एक बन्दर उतर आया। उसने लपककर शंकरन पिल्लै की टोपी को भी उठा लिया। और भौचक्के खड़े पिल्लै के पास आकर उनके गाल पर जोर का तमाचा मारा।

"बेवकूफ कहीं का! क्या तुम्हारे ही दादा होते हैं?" उसने पूछा।

बंदरों के नजरिए में भी तो नयापन आ गया है। आपमें बदलाव नहीं आया हैं

जिंदगी कभी भी उकताले वाली नहीं है। आप जिस पृथ्वी पर खड़े हैं वह भी एक जगह स्थिर न रहकर निरंतर घूमती रहती है। जिस किसी भी क्षण आप मुँह उठाकर देखते हैं, तब आसमान के एक नए हिस्से को ही देखते हैं।

लेकिन आपका मन ही है, जो उस पर ध्यान देने में असमर्थ होकर परेशान रहता है। यदि आप उसे वश में रखने की कला न जानकर बंधन-मुक्त कर दें, तो मन अलग तरह से काम करना नहीं जानता।
उकताहट का कारण आपका कार्यालय नहीं है। आप अपने मन के गुलाम हो गए, यही उसका करण है। मन का उपयोग कैसे करना चाहिए यह कला चूँकि आपको नहीं आती, इसलिए वह आपका उपयोग कर रहा है। एक मुकाम पर आकर वह आपको निगलकर

एकदम निकम्मा बना देगा।

इस ऊब से छूटने का एक मार्ग है। जो भी काम की उसमें खुद को संपूर्णता से डुबा दें। संपूर्णता से मतलब है उसके लिए खुद को समर्पित करने के लिए तैयार रहने वाली संपूर्णता। जो काम कर रहे हैं, जब आप महसूस करें कि उसे खुशी से कर रहे हैं, तभी आप संपूर्ण रूप से क्रियाशील रह सकेंगे। मज़बूरी के कारण काम करने का विचार पालते हुए, झुंझुलाहट के साथ करेंगे तो रक्तचाप, हृदय-रोग और दूसरे सारे मनोरोग बिना बुलाए आपके अंदर घर कर लेंगें।

आपका शरीर और मन आप पर हुकूमत चलाए, इस स्थिति से मुक्त होकर, उनका उपयोग करते हुए क्या आपको लक्ष्य पर नहीं पहुँचना है? यों भँवर में फँसकर एक ही जगह पर घूमते रहने से निकालकर, आपको एक तीर की तरह सीधी रेखा में यात्रा करने का मार्ग दिखाना ही अध्यात्म का लक्ष्य है।

ईशा योग की कक्षाओं में आने बाले लोग कुछ ही दिनों में दुनिया को दूसरी तरह से देखने लग जाते हैं। उनकी आँखों पर से पर्दा हट जाता है। इतने वर्षों से जिन चीज़ों को देखते आ रहे थे, उनमें से हरेक अब उनके लिए नई दिखाई देने लग जाती है।

बाहर से आप जिसे भी बदलें, जितना भी बदले, वह असली परिवर्तन नहीं होगा। ज़िंदगी को जागरूकता के साथ जीकर देखें तो हर पल आप जोश के साथ रहेंगे एक क्षण भी पुराना नहीं रहेगा। एक बार 'ध्यान' का अनुभव कर लेने पर परिवर्तन आपके अंदर घटित होगा। वहाँ पर जो उकताहट है, उड़ जाएगी।

29

आप जिस पर बैठे हैं वह मेरी कुर्सी है

इस संसार में जो भी उललब्ध है उन सभी का मनुष्य के लिए अनुकूल ढंग से कैसे उपयोग किया जाए, यही आज की शिक्षापद्धति का मकसद है।

एक पत्ते को देखने पर भी, उसमें से अपने लिए क्या मिल सकता है, ऐसी खुदगर्जी के साथ देखने की मनोवृत्ति मनुष्य के अंदर पनप गई है। वृक्ष, हवा, जमीन के नीचे पड़ी हुई प्रकृतिक संपदा आदि किसी को भी उसने नहीं छोड़ा है। आँखों के लिए अदृश्य सूक्ष्म विषाणु हो, तो भी मनुष्य इसी शोध में है कि उससे अपने लिए क्या फायदा मिल सकता है।

चींटी की अपनी एक दुनिया है। हाथी की भी एक दुनिया है। प्रत्येक जीव का अपना-अपना अलग संसार है। जहाँ तक प्रकृति का संबंध है, अन्य जीवों की तरह मनुष्य भी एक जीव है।

लेकिन, पता है मनुष्य अपने बारे में क्या सोचता है?

एक कौआ, एक तितली, एक मनुष्य तीनों एक ही समय में मर गए। विधाता के सामने तीनों हाजिर किए गए।

परमपिता ने तितली से पूछा।

"तुम्हें कहाँ जगह चाहिए?"

"पृथ्वी पर फूलों के पराग के लिए मैंने जीवनभर योगदान दिया। इसलिए यदि मुझे स्वर्ग मिले तो में खुश रहूँगी" तितली ने कहा।

"और तुम्हें?" कौए से पूछा।

"कई किस्म के बीजों को मैंने जगह-जगह फैलाया है, इसी से जंगल बढ़े हुए हैं

विवाह अच्छा है या बुरा?

सतगुरु: विवाह जो है, दो लोगों के एक साथ मिलने से समाप्त होने वाली चीज नहीं है। उसके साथ कई बातें जुड़ी रहती है। उनका खुशी से सामना करने के लिए तैयार लोगों को ही विवाह की ओर बढ़ना चाहिए।

जब अनोखे लोग मेल करते है वह मेल भी अनोखा होता है। खराब लोगों का मेल खराब होता है। विवाह अपने आप में अच्छा भी नहीं है, बुरा भी नहीं है। यह को आपके ऊपर है कि आप इसे परम मिलन का एक सोपान बनाते हैं या एक भारी बोझा।

प्रकृति के साथ योगदान के लिए मुझे भी स्वर्ग में स्थान मिले। "कौए ने कहा।

मनुष्य की ओर मुड़े परमपिता।

"तुन्हें कहाँ जगह चाहिए?"

"हेलो, आप जिस पर बैठे हैं, वह मेरी कुर्सी है, उठिए" मनुष्य ने कहा।

मनुष्य ने मन में यही कल्पना पाल रखी है कि ईश्वर उसी की शक्ल के हैं। इसीलिए उसको इतना घमंड है।

दूसरे जीवों की तुलना में अधिक क्षमता रखने के कारण मनुष्य ने अपने को भगवान मान रखा है। वह केवल अपनी भलाई के बारे में सोचते हुए, उगे भी उसके अनुकूल न हो, उन सभी को उसने इस जगत से दूर करने का निश्चय कर लिया है।

इसी तरह की सोच फैलाने के लिए बनी है आज की शिक्षा पद्धति।

किसी वैज्ञानिक ने अपने शोध आलेख के छपे कागज़ो को जोड़ने के लिए एक पेपर क्लिप की तलाश की। मेज़ पर रखी क्लिप टेढ़ी थी। उसे सीधा करने के लिए उन्हें एक औजार की ज़रूरत पडी।
सभी चीज़ों को उलट-पुलट कर ढूँढते हुए जंप-क्लिप का बाक्स मिल गया जो पहले दिखाई नहीं पड़ा था। वैज्ञानिक ने उसमें से एक नई क्लिप हाथ में ले ली। इस सही क्लिप की मदद से टेढ़ी क्लिप को सीधा करने में लग गए।

यह देखकर उनका सहायक चौंक उठा। उसके संकेत करने के बाद ही वैज्ञानिक को अपनी मूर्खता का पता चला।

पता है, वह वैज्ञानिक कौन थे हैं स्वयं आइंस्टीन!

इसीलिए कह रहा हूँ सीखना अलग चीज़ है, जागरूकता के साथ काम करना अलग बात है।

सच्ची शिक्षा पाद्धति स्त्री-पुरुष में भेदभाव नहीं देखती। दोनों को समान रूप से उन्नत बनाने योग्य ढंग से उसका निर्धारण होना चाहिए। जब वह दूसरों को अलग करके देखने की शिक्षा बन जाए तो परिवार में ही क्यों, रिश्तों और समाज में भी दरार पड़ेगी ही।

हमारे देश में पहले पारंपरिक रूप से शिक्षा दी जाती थी। अकेले किसी व्यक्ति के निर्माण तक वह रुकी नहीं थी, उसके साथ जुड़े लोगों को भी उन्नत बनाने की शिक्षा के रूप में बनाई गई थी। दूसरों क्रो अपने गुमान देखने की स्वस्थ दृष्टि प्रदान करती थी।

लेकिन जब शिक्षा ब्रिटिश हुकूमत के अधीन हुई, उसने हम सब' को भुलाकर केवल 'मैं के बारे में सोचने की प्रेरणा दी। "मैं, मेरा' के बारे में ही देखने बाली शिक्षा समाज या परिवार के लिए कभी भी उचित नही है।

जो शिक्षा अपने ही घर, परिवार और देश को हेय दृष्टि से देखने की प्रेरणा देकर स्वयं को अपने ही देश में पाए की तरह अनुभव कराती है, ऐसी शिक्षा कदापि अच्छी नहीं है। शिक्षा वहीं उत्तम है, जो केवल जीविका तलाशने तक न रुककर सीखने वाले के दृष्टिकोण को स्वस्थ बनाए। हमें ऐसी शिक्षा की अवश्यकता है जो हमारी संस्कृति की जड़ों को मज़बूत करे। देश के नागरिकों क्रो बंधनमुक्त, निर्भीक एवं पक्षपात रहित जीवन की ओर आगे बढ़ाए। अपनी उस प्राचीन संस्कृति से वह पुन: हमारी मुलाकात कराए, हमें जो स्वतंत्र वातावरण तथा दूसरों को अपने समान मानने की मनोवृत्ति को बढ़ावा देती थी।

हमारे गाँवों में लाखों लोग पीढ़ी-दर-पीढ़ी उसी तरह की ठहराव भरी जिदगी जी रहे हैं। जो लोग एक समय में समृद्ध, सुरक्षित और सक्षम रहे थे, आज यों लग रहे हैं जैसे उनके पंख काट दिए गए हों। समान्य जीवन-मूल्य, आर्थिक स्थिति, समाजिक हैसियत, किसी भी मद में उनके जीवन में कोई तरक्की नहीं हुई है। हमारे परदादा, दादा और माता-पिता जिन दलदलों में फँसे थे, अगर यह अनोखी नई पीढ़ी उनसे निकलकर बाहर आना चाहे तो शिक्षा ही उस सोपान का पहला चरण बनेगी।

लेकिन वर्तमान में प्रचलित शिक्षा-पद्धति उन्हें इन जंजीरों से मुक्त करने के बजाए, उलझन और संघर्ष को जन्म दे रही है ए।

तीन शताब्दी पहले यहाँ के निवासियों में सभी लिखना-पढ़ना जानते थे। 'जब तक शिक्षा और संस्कृति भारत की दो बुनियादी शक्तियों के रूप में बनी रहेंगी, यहाँ की जनता को गुलाम बनाने में कामयाबी नहीं मिलेगी', - मैकाले ने ब्रिटिश सरकार का ध्यान इस ओर आकर्षित कराया था। इन दो महान शक्तियों को क्षत-विक्षत करने की योजनाएँ बनाई गईं। इधर दो सौ वर्षो में भारत की जनसंख्या में 70 प्रतिशत लोग अनपढ़ बन गए।

राजनीति और धर्मो ने शिक्षा को अपने नियंत्रण में लेकर जनता के साथ ठगी करते हुए उन्हें निकम्मा बना दिया है।

यदि योजनाबद्ध रूप से किसी चीज़ को ध्वस्त किया जा सकता है, तो हम योजनाबद्ध रूप से किसी चीज़ का निर्माण क्यों नहीं कर सकते? इस पहल के बिना केवल आज की स्थिति को दोष देते हुए अकर्मण्य रहें तो कुछ भी नहीं बदलने वाला है।

देश को बस एक भौगोलिक दृष्टि से देखने की जरूरत नहीं है। उसे वहाँ के निवासियों की प्रतिमूर्ति के रूप में देखना चाहिए।

किसी देश में, यदि करोडों की संख्या में लोग बिना किसी व्यवस्थित शिक्षा, एकता, शारीरिक शक्ति, और लक्ष्य के जीते रहें, तो ऐसे दम घोटने बाले बोझ को ढोते हुए कोई भी देश तरक्की नहीं कर सकता।

वहीं करोड़ों लोग यदि शिक्षित और सदाचार संपन्न होकर उत्तम स्वास्थ्य के साथ समर्पण भाव से सक्रिय रहने वाले हों, तो कितने महान चमत्कार घटित कर सकते हैं, जरा सोचकर देखिए।

शिक्षा एक सशक्त हथियार है। जो लोग दूसरे जीवों को भी अपने ही समान देखते हैं उन्ही को यह हथियार दिया जाना चाहिए। मेरी यह अभिलाषा है कि लोगों को उचित शिक्षा देकर उन्हें इस योग्य बना दिया जाए कि वे किसी भी माहौल में अपने जीवन को सक्षम

ढंग से चला सकें।

किसी गुरुकुल में अध्ययन करने वाले शिष्य नदी में तैरने का अभ्यास करने के लिए निकले। ऐसी व्यवस्था बनाई गई कि एक-एक करके नदी में कूदकर तैरते हुए उस पार पहुँचना चाहिए। गुरुजी ने गौर किया कि उनमें से एक खास शिष्य हमेशा पंक्ति के आखिर में जाया करता था।

एक दिन उन्होंने उस शिष्य को बुलाया और कहा, "आज तुम्हें ही पहले कुदना होगा।" वे थरथर काँपते हुए खड़े उस शिष्य को नदी में धकेल दिया।

कितने आश्चर्य की बात थी! वह बड़े इत्मीनान से तैरने लगा। उसका डर अचानक दूर होकर उसमें साहस आ गया था।

गुरुजी ने कहा, "तत्काल ज़िम्मेदारी लेते हुए निभाने के कुछ अभ्यास भी हैं। उस समय खतरनाक हिचक को तोड़कर तुरंत सक्रिय होने की आदत डालनी होती है। आज उसकी भी शिक्षा तुम्हें मिल गई है।"

हमसे जो काम नहीं हो सकता, उसे किये विना रहना बहुत बड़ा अपराध है। यह क्षण अविलंब क्रियाशील होने का है।

हाल में ग्रमीण इलाकों में ईशा योग द्वारा संचालित प्राथमिक विद्यालयों के वार्षिक समारोह संपन्न हुए। छह विद्यालय खोलने पर लोगों ने तालियाँ बजाई। एक लाख पौधे लगाने और एक हजार से अधिक गाँवों में चिकित्सीय सुविधा शुरू करने के लिए उपलक्ष्य में भी छोरों ने अपनी खुशी व्यक्त की।

इतने छोटे-छोटे कार्यो के लिए लोग जब ताली बजाते हैं तो इसे देखकर हमारे हृदय में दर्द होता है। छह विद्यालय काफी नहीं है, हजारों स्कूल खुलने चाहिए। एक लाख पेड़ काफी नहीं है, करोडों पेड़ लगाए जाने चाहिए। अपने अस्थिपंजर की संपूर्ण क्षमता भी प्राप्त करने में असमर्थ, दुर्बल शरीर बाले सभी ग्रामीण लोगों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी और बुनियादी चिकित्सीय सुविधा मुहैया होनी चाहिए।

गैरज़िम्मेदाराना जानकारी ही विश्व की सभी बरबादियों का करण बनी है। जो शिक्षा जिम्मेदारी की भावना, दूसरों के प्रति दया, करुणा, सबके प्रति स्नेह आदि को बढ़ा नही सकती, वह खतरनाक होती है।

मानव-इतिहास में ऐसा अनुकूल माहौल इससे पहले पैदा नहीं हुआ। आवश्यक सुविधाएं टेक्नालॉजी, कार्यक्षमता आदि की इस समय कोई कमी नहीं है। केवल इच्छा और पहल की ही जरूरत है। संपूर्ण समर्पणा भाव है प्रयत्न की तो अगले बीस साल में हम एक अदभुत परिवेश को, जिसका हम सपना देख रहे हैं, यहाँ ला सकते है।

30

गुरु वही जो काटने का काम करे!

“गुरु वही हैं जिन्हें देखकर मन में प्रेरणा मिले, उनका अस्तित्व हमारे अंदर उत्साह का संचार करे” गुरु के बारे में यदि आपने इस तरह की कल्पनाएँ पाल रखी हों तो वह सर्वथा गलत है। आपको उकसाकर भावुक बना देने में और आपका ‘माइंड-वाश’ करने में कोई अंतर नहीं है।

भावुक बनाना और प्रोत्साहित करना आपके लिए आज काम कर सकता है। लेकिन संभव है कि कल ही ये नाकाम हो जाए। उसके स्थान पर एक अटल और अनिवार्य सत्य को आपके अंदर दाखिल कराया जाए, तो वह एक गुण के रूप में आपके अंदर हरदम काम करेगा।

गुरु नामक व्यक्ति आपमें उत्साह भरने के लिए नहीं होते हैं। आपको सांत्वना देना, साहसी बनाना और प्रोत्साहित करना उनका काम नहीं है। आपने जो सरहदें बना रखी हैं उन्हें ध्वस्त करना ही उनका पसंद है। आप जिन-जिन चीजों में फंस गए हैं, उनसे आपको छुड़ाकर स्वतंत्रता देना ही उनकी अभिलाषा है।

बंधन में हिफाजत से रहने के बजाय आज़ाद रहकर खतरों का सामना करना ही उत्तम स्थिति है। सरहदों में बंधे रहना चींटी को भी अच्छा नहीं लगता। कोई भी जीव हो, अजादी पाना ही उसकी बुनियादी प्यास होती है।

जीव किसी के साथ बंधकर संतुष्ट नहीं रह सकता। इसीलिए जो भी प्राप्त होता है, उसे छोड़कर वह कुछ और की चाह करने लगता है। यही मुक्ति की ओर बढ़ने की प्रवृत्ति है। जागरूकता के साथ इस खोज में लगाना ही गुरु का कार्य है।

यदि कोई भगवद्गीता, बाइबल या कुरान से दो पन्नों को खूब भावुकता के साथ ताबड़तोड़ सुना दे, तो लोग उन्हें गुरु के रूप में मानने लग जाते हैं।

सीमाएं नष्ट करता है गुरु

मूल रूप से, गुरु का काम एक विध्वंसक का होता है। आप जिस तरह से हैं, गुरु उसे नष्ट करना चाहता है, ताकि आपके साथ कुछ बड़ा घटित हो सके। उसका पूरा जीवन ही इसलिए है कि वह आपकी सारी सीमाओं को नष्ट कर सके, जिससे आप अपने जीवन में असीमता को पा सकें। पर आप जीवन भर अपनी सीमाओं को महिमा मंडित करने की कोशिश में लगे रहते हैं। चलिए इसे दूसरी तरह से समझते हैं, मान लीजिए आपको किसी मित्र की तलाश है तो आप कैसा मित्र चाहेंगे? मित्र के रूप में आप ऐसे व्यक्ति को चाहेंगे, जो आपकी हां में हां मिलाए, जो आपके अहम की तुष्टि करे। अगर कोई व्यक्ति हरदम आपके अहम को चोट पहुंचाए तो वह आपका दुश्मन बन जाएगा। ऐसे में गुरु आपका वो मित्र है, जो हरदम आपके अहम रूपी गुब्बारे की हवा निकालता है।

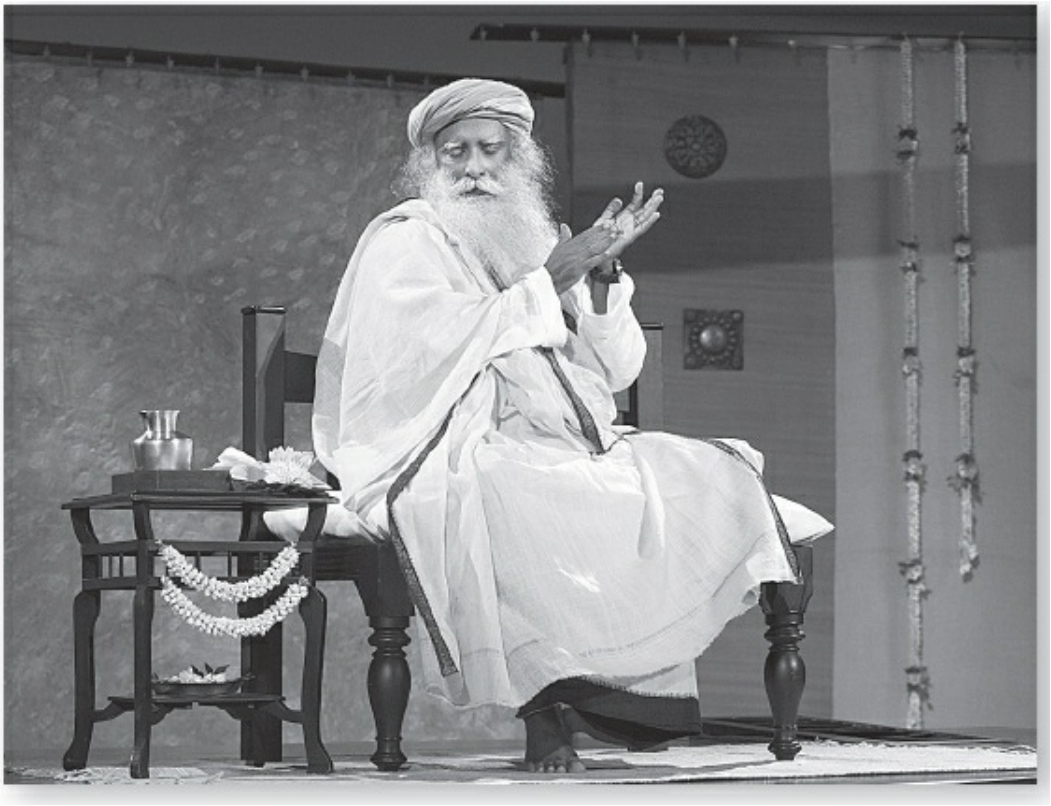
धर्मोपदेश अलग चीज है, गुरु अलग होते हैं। अनपढ़ लोगों से भरे समाज में पवित्र ग्रंथ समझी जाने वाली किताबों से कोई व्यक्ति पढ़ कर, किसी दूसरे के नजरिए से उसकी व्याख्या करे तो लाचार होकर उसे स्वीकार करना पड़ता था। बहुत हद तक उस स्थिति के बदलने के बाद भी, उनकी दया की प्रतीक्षा करना निरर्थक काम है।

"हे गुरु, मुक्ति का मार्ग कौन सा है?" शिष्य ने पूछा।

"हिमालय चले जाओ। अन्य किसी भी वस्तु पर आसक्ति न रखते हुए भगवद्गीता के साथ पूरा समय गुज़ारते रहो। मुक्ति निश्चित है।"

चंद महीनों के बाद शिष्य से मिलने के लिए गुरु हिमालय गए। शिष्य ने उदासी के साथ उनका स्वागत किया।

"गुरु, जैसे आपने कहा था उसी का पालन किया। लेकिन झगड़ा ज़्यादा बढ़ गया है। कृपा करके आप ही दोनों को समझाकर सद्बुद्धि प्रदान करें।" ऐसा कहकर चेले ने अंदर देखकर आवाज़ दी।



“भगवती, गीता, देखो मेरे गुरुजी पधारे हैं।”

गुरु किसी चीज़ का उपदेश नहीं देते। वे जन्म और मरण इन दोनों से छुटकारा दिलवाने में मदद करते हैं। जन्म से मुक्ति पाने के लिए वे आपके काम के कुछ औजारों का निर्माण कर देते हैं।

गुरु न तो कोई विद्वान हैं, न ही दार्शनिक। लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए रास्ता दिखाने वाला एक जीता जागता नक्शा है गुरु। क्या हम नक्शे के बिना लक्ष्य तक पहुँच नही सकते? पहुँच सकते हैं। यदि आप साहसिक कार्यों के लिए तैयार हैं तो कोशिश करके देख सकते हैं। लेकिन कई बार रास्ता भटकने का खतरा है। कई स्थानों पर डगमगा भी सकते हैं। विश्वभर की परिक्रमा करने के बावजूद लक्ष्य तक पहुँचे बिना रह सकते हैं। इन कामों की ज़िम्मेदारी लेकर गुरु आपके मार्ग को सुगम बना देते हैं।

आप चाहते हैं सभी प्रकार की वेदनाओं से छुटकारा मिले, शरीर स्वस्थ रहे। जब शरीर और मन आपके वश में रहें तभी यह संभव होता है। इस माहौल को बना देने वाले हैं गुरु।
मैं कैसे गुरु बना? मैं ऐसा व्यक्ति हूँ जो किसी के कहे अनुसार चलने के लिए तैयार नही होता। ऐसे में मैं भी इस बात की अपेक्षा नही करता कि कोई मेरे कहे अनुसार चले। लेकिन जब आनंद की स्थिति में पहुँच गया, तो मेरे शरीर का रोम-रोम उस आनंद की अधिकता और अधीनता को सहन करने में असमर्थ हो गया। हृदय से आनंद की लहरें

उठने लगीं तो मैंने अनुभव किया कि मेरे चारों ओर के सभी लोगों के लिए भी यह स्थिति संभव है।

जो लोग नगण्य वस्तुओं की तलाश में, उनके शिकार में निकलकर इस अद्भुत आनंदमय दशा को गँवा रहे हैं, उनके साथ अपनी उपलब्धि बाँटने की अभिलाषा उठी। एक मुकाम पर आकर उसे पाने के लिए आए लोगों की भीड़ बढ़ती ही चली गई। उसे अनुशासन में लाने और व्यवस्थित करने के लिए कक्षाएं शुरू हुईं।

रिश्ता सामान्य रूप से एक तो शरीर से संबंधित को सकता है, मन से सरोकार रखने वाला हो सकता है या भावना से संबंधित हो सकता है। गुरु और शिष्य के बीच में इन सबसे परे एक रिश्ता खिल उठता है। दूसरों द्वारा अनछुए आयाम को स्पर्श कराने वाले ही गुरु होते हैं।

वे आपके अहंकार का साथ नहीं देते। उसे टुकड़े...टुकड़े करके काट डालते हैं। आपको सोने नहीं देंगे, थाप देकर जगा देंगे।

जिनके साथ रहना आपको सुविधाजनक लगता है वे सही गुरु नहीं हैं। जिनके साथ आप सुविधाजनक महसूस नहीं करते, फिर भी उनसे दूर न रह पाते हुए उन्हें स्वेच्छा से स्वीकार करते हैं, वही सच्चे गुरु हैं।

एक गुरु के रूप में सफलता सौ फीसदी मेरी है। मुझे चाहे जिस तरह घुमाकर डालें, चाहे चित रहूँ या पट रहूँ, सफलता मेरी ही है। मैं तो आपको बगीचों में रहने के लिए बुलाता हूँ। यदि आप यों जिद करते हुए, 'न, मैं तो रेगिस्तान में ही रहूँगा' मुझसे दूर हट जाएँ तो उसमें मेरी हार कहाँ है?

एक मनुष्य होने के नाते इस समाज और देश के लिए जो-जो काम करने की इच्छा करता हूँ, उन्हें ही मैं कर रहा हूँ। किसी तरह बस खानापूर्ति करने के उद्देश्य से कुछ भी नहीं कर रहा हूँ।

दरअसल मुझे जो चाहिए था, वह मिल गया है। अब आँखें बंद करके बैठा रहना पर्याप्त है, लेकिन दूसरों को मेरी ज़रूरत है। कोई भी काम करूँ उसमें मेरे प्राण समाए रहते हैं। इसी भावना के साथ निरंतर काम में लगा रहता हूँ।

एक गुरु के होने के नाते मेरा सपना कौन सा है? ऐसा एक दिन आना चाहिए जब मेरे लिए यहाँ कोई काम न बचे। यही मेरा सपना है।

31

क्या महिलाएँ योग कर सकती हैं?

इस समाज के अंदर कुछ परिवारों में यदि महिलाएँ योग, प्राणायाम आदि आध्यात्मिक साधनाओं में लग जाएँ तो ऐसा विश्वास किया जाता है कि वे अपने पति से अलग हो जाएँगी, परिवार से हट जाएँगी।

"क्या तुम्हें ज़िंदगी से वैराग्य को गया है? इस छोटी उम्र में किसलिए योग और ध्यान के पीछे भाग रही हो?" यों पूछकर युवतियों को भला-बुरा कहने वाले भी यहाँ मिलेंगे।

"जब तक शरीर सक्रिय है, सिर्फ छोटे-छोटे सुखों को पाने के लिए उसका उपयोग कर लें। जब शरीर और किसी काम के लायक न रह जाए तब उसे अध्यात्म में लगाएँ" इस तरह की संस्कृति दुनिया में पनप गई है।

जब शरीर ठीक तरह से काम नहीं कर सकता, भोजन नहीं कर सकते, खाने पर उसे हजम नहीं कर सकते। बैठने पर उठ कर खड़ा होना मुश्किल हो जाता है। खड़े होने पर बैठ नही सकते। क्या ऐसी हालत में ही आध्यात्मिक साधना करेंगे? यह केसी सोच है?

छोटी उम्र में योग करने से जीवन से वैराग्य नहीं पैदा होता। उल्टे ज़िंदगी के प्रति संपूर्ण प्रेम ही उत्पन्न होता है।

उस व्यवस्था को, जिसमें कोई स्त्री एक ऐसे व्यक्ति के साथ जीवन बिताने के लिए विवश हो जाए, जो पत्नी को काम करने वाली मशीन मानता हो, तो इसे परिवार कैसे कह सकते हैं?

एक दूसरे की साझीदारी करना, परस्पर सुख-दुख बाँटना इसी का तो नाम परिवार है। पति और पत्नी दोनों को एक दूसरे की परवाह करनी चाहिए न?

अध्यात्म युवकों के लिए है या बुजुर्गों के लिए?

सद्गुरु: अध्यात्म की बुनियाद शांति और आनंद है। आप कब शांति और आनंद के साथ रहना चाहते हैं? अपने जीवन की शुरुआत में या उसके अंतिम चरण में, इसका निर्णय स्वयं आप ही को करना है।

आध्यात्मिक प्रक्रिया कुछ और नहीं- जीवन के प्रति गहरा जुड़ाव है, इंसान को कल्पना से भी अधिक गहरा। जिंदगी को सतह पर नहीं जीना, बल्कि गहरे भीतर उतर कर जीना - यह कोई ऐसी बेकार की चीज नहीं है, जिसे आपने किसी किताब में पढ़ लिया या फिर कोई ऐसी बेतुकी बात नहीं है, जिसे आपने कहीं सुन लिया। यह जीवन के संबंध में बहुत गहरी बात है। आप जीवन की गहराई में तब तक नहीं उतर सकते, जब तक कि आप जीवन की बारीकियों पर ध्यान देने के लिए तैयार नहीं होते।

दोनों को एकजुट होकर एक ही दिशा में यात्रा करनी है न? परिवार की ज़िम्मेदारी लेने के कारण महिलाएँ क्या बेहतरीन चीजों की कामना ही न करें?

वास्तव में अध्यात्म मूल रूप से हमारे भीतर घटित होने वाली आंतरिक यात्रा है। कोई भी रिश्ता उसके मार्ग में आड़े नहीं आ सकता।

आप सिनेमा घर जाना चाहें तो मना करते हुए आपको लोग रोक सकते हैं। 'रोज़-रोज़ कहाँ माँग रही हूँ, तीन दिन में एक ही तो माँगती हूँ' यह कहते हुए अगर आप साड़ी की दुकान जाना चाहें, तो पति मना कर सकते हैं। मंदिर जाने की बात कहें तो कोई बीच में पड़कर रोक सकता है। कैलाश पर्वत पर चढ़ने की इच्छा करें तो एक पर्वत की तरह खड़े होकर आपका मार्ग रोका जा सकता है। पति, पत्नी, ननद या कोई भी यों आपको परेशान कर सकते हैं। यह सब अध्यात्म की समस्या नहीं है, परिवार की समस्या है। लेकिन यदि आपने भीतर की ओर मुड़कर यात्रा करने का निर्णय ले लिया, तो क्या यह बाहर रहने वाले किसी व्यक्ति के मार्ग में आड़े आने वाला है? या किसी बाहरी व्यक्ति की अनुमति आवश्यक होती है? आप अपने भीतर कैसे रहने वाले हैं इसे तय करने का हक किसी भी दूसरे व्यक्ति का नहीं है। उसकी शक्ति भी उनके पास नहीं है।

परिवार में कोई समस्या उठ खड़ी हो, तो उसे अपने स्तर पर कैसे ठीक किया जा सकता है, इसके बारे में सोचना चाहिए। अगर उसे ठीक करने की परिस्थिति ही न हो तो और क्या करना है, इसके बारे में भी आपको ही सोचकर निर्णय करना है।

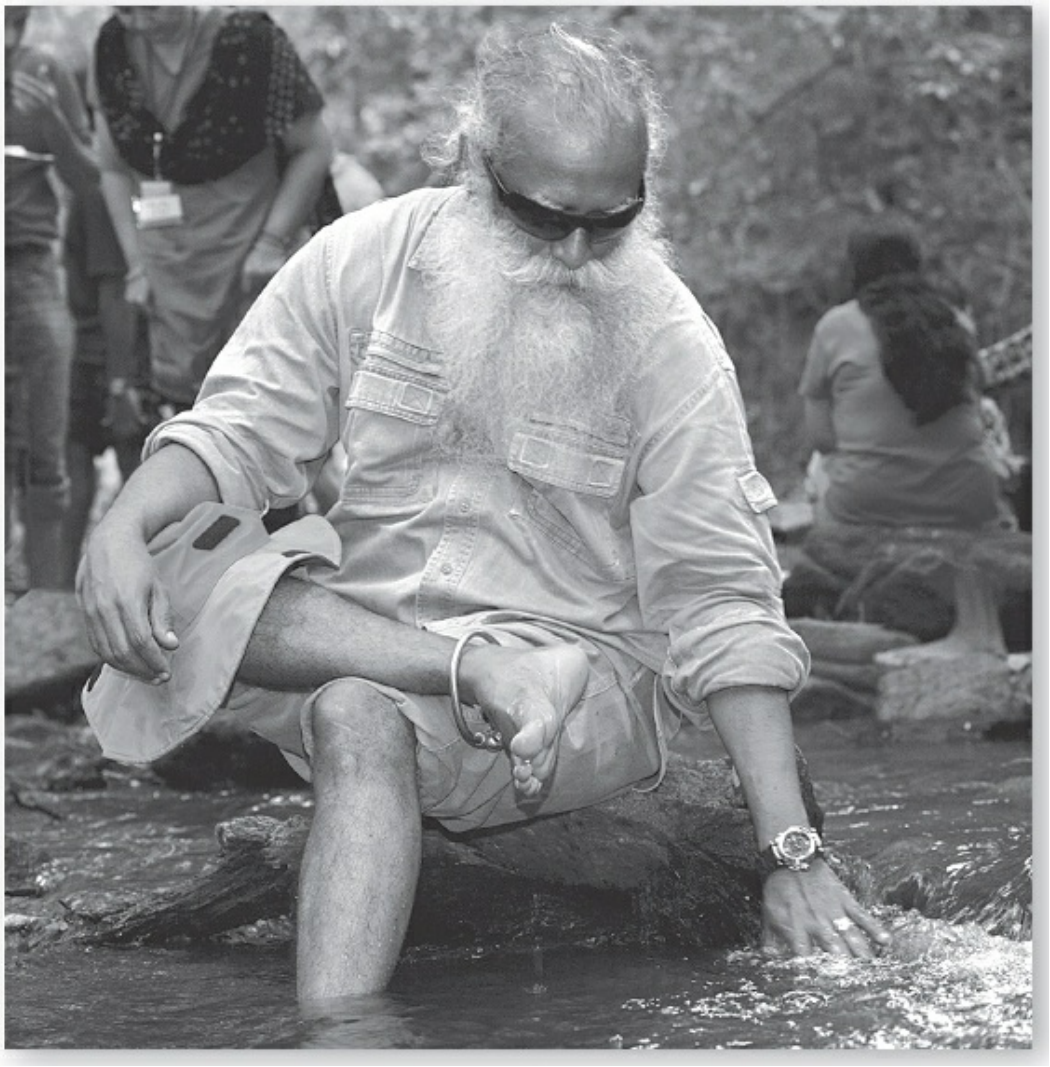
इसी तरह एक दिन शंकरन पिल्लै और उनकी पत्नी के बीच झगड़ा फूट पड़ा। विश्वयुद्ध के स्तर की लड़ाई।

शंकरन पिल्लै बड़ी विरक्ति के साथ बाहर निकल गए। तेज़ कदम भरते हुए बहुत दूर चलने के बाद देखा कि एक वृक्ष के नीचे कोई साधु बैठे थे। उनके चेहरे पर प्रसन्नता और भरपूर शांति।

शंकरन पिल्लै ने उन्हें प्रणाम किया।

"महाराज, घर में मेरी पत्नी समस्या पैदा करती है। बात-बात पर ताने मारती है। बैठने पर टिप्पणी, खड़े होने पर उलाहना, मौन रहने पर पूछती है, 'क्या गूँगे हो गए हो? बोलते क्यों नहीं?' बोलने पर कहती है, 'हरदम मेरी बात काटते हो।' हमेशा बेचैन रहता हूँ। उसे सँभालने का कोई मार्ग हो तो बताएँ, यों बड़ी विनम्रता के साथ निवेदन किया।

साधु ने शंकरन पिल्लै को दयनीय दृष्टि से देखा। फिर एकदम फूट पड़े, "मूर्ख कहीं का! अगर मैं कोई सरल उपाय जानता तो क्यों संन्यास लेकर यहाँ आकर बैठता?"



यों झगड़े-टंटे के कारण हटने के बजाए आध्यात्म के लिए हटते तो कितना अच्छा होता!

क्या आप पूरे जोश के साथ जीने की इच्छा रखते हैं? या आधी-अधूरी जीवंतता के साथ जीना काफी है? मरने से पहले भले ही पूरे जग का अनुभव न कर पाएँ, क्या आपके मन में जीवन के सभी आयामों को जानने की अभिलाषा है या नहीं है? यदि ऐसा लक्ष्य हो तो उसी का नाम आध्यात्म है। बिना जोश के साथ जीकर चले जाने की बात सोचें तो उसका नाम सांसारिक जीवन है।

व्यक्ति स्वयं उन्नत स्थिति पर कैसे पहुँचे - अगर इस बात पर कोई ध्यान दे तो उसे कर्तव्य से डिगा हुआ नहीं मान सकते। यदि आपके परिवार के जन आपके ऊपर सच्चा स्नेह रखें, तो विरोध किये बिना खुशी के साथ उसे स्वीकार करेंगे।

यदि कोई उन्नत दशा का अनुभव कर ले तो वह आनंद केवल उस व्यक्ति का उद्धार नही करेगा, बल्कि उसके आसपास के सभी लोगों को उन्नत स्थिति में पहुँचाएगा, इस तथ्य को

अच्छी तरह समझ लें।

32

आप माटी के या माटी आपकी?

जब आपका जन्म हुआ था, आप का कद कितना था? अब कितना है? इस अंतराल मे उसके बढ़ कर विकसित होने के लिए आपने क्या किया?

उसे खाना दिया।

आपको भोजन कहाँ से मिला? इसी माटी से। आपकी खाई हरेक वनस्पति और अनाज इसी माटी से ही तो तैयार हुए।

अगर आप सामिष भोजी हैं तो आपकी खाई हरेक बकरी और मुर्गी भी तो इसी माटी से उपजी वस्तुओं को खाकर ही पलकर बड़ी हुई थी, और फिर आपकी भूख बुझाई थी। जैसे भी हो, कुल मिलाकर मूल रूप से इसी माटी से आपका शरीर बना है। ज्यों-ज्यों आपके शरीर में माटी जुड़ती गई आपने उसे 'मैं' कहकर अपना लिया।

एक लोटे में जल रखा है। क्या वह जल और आप एक हैं? आप कहेंगे 'नहीं'। उस जल को लेकर पी लीजिए। जब वह आपके शरीर में मिल गया उसे क्या कहेंगे? अब वह आप बन गया न?

मतलब यह है कि अपने अनुभव की सीमा में जो आता है उसी को आप 'मैं' के रूप में महसूस करेंगे। जब तक वह बाहर है आप समझते हैं, वह अलग है और आप अलग हैं।

क्या आप महसूस करते हैं कि बाहर रहने वाली पानी, माटी, हवा और ताप से ही आपका निर्माण हुआ है? जब वे आपका एक हिस्सा बन गए उन्हें अलग- अलग करके देखना संभव नहीं रहा। कुल मिलाकर उसे 'मैं' की पहचान दे दी आपने।
आपके पुरखे कहाँ गए? चाहे उन्हें दफनाया गया हो या जलाया गया हो, वे इसी माटी मे समा गए हैं। इस बात को न भूलें कि उन्हीं के ऊपर आप रोज़ डग भरते हुए चलते हैं। आप

भी आखिर में कहाँ जाने वाले हैं? आपके मूल तत्व रूपी इसी माटी के ही अंदर।

जीवन का परम लक्ष्य

सिर्फ बेहतर स्वास्थ्य से ही संतुष्ट न हो जाएं। हालांकि अच्छी सेहत होना वाकई बहुत अच्छी बात है, लेकिन यह न सोचें कि अच्छी सेहत होना ही इंसान के लिए काफी है। इसी तरह केवल एक सफल पेशा, या सिर्फ एक अच्छा परिवार पा कर ही तुष्ट न हो जाएं। ये सारी चीजें तो सभी के पास होनी ही चाहिए, लेकिन ये आपके जीवन का परम लक्ष्य नहीं हो सकता। आपका जीवन का चरम तो वह है, जब आप अपने भीतर अपने अंतरतम को स्पर्श करते हैं, क्योंकि तब आप यहां सृष्टि के मात्र एक अंश के रूप में नहीं, बल्कि सृष्टा के रूप में मौजूद हो सकते हैं। ऐसा अवश्य होना चाहिए। हर इंसान इसको पाने के काबिल है, हर इंसान इसका अधिकारी है।

थोड़ी-सी माटी आपका स्वरूप बनकर साँस ले रही है। और कुछ माटी आपके बाग में ऊँचे पेड़ के रूप में बढ़ कर खड़ी है और थोड़ी माटी कुर्सी बन गई है जिस पर आप बैठे हैं।

यही माटी चक्र-प्रक्रिया में आम, नीम, इमली, फूल, केंचुआ, मनुष्य यों अनेकानेक एवं भिन्न-भिन्न अवतार ले रही है, और लेने वाली है।

घड़े में रखें या छोटे कलश में, उसे आप पानी ही तो कहेंगे?

यही दलील आप पर भी लागू होती है न?

माना कि इकट्ठा किए गए बरतन अलग-अलग हैं, लेकिन उनकी बनावट का मूल तत्व यही माटी है न? यही पानी है न? यही वायु और यही ताप है न?

इसलिए हरेक में आप हैं न?
इसका दूसरा पक्ष भी सच है। आपने जिस गुब्बारे को फूँककर फुलाया उसमें आप की ही साँस है, प्राणों की वायु है। जब वह गुब्बारा फूट जाता है पृथ्वी की हवा में, तो आपका एक हिस्सा भी उसमें मिल गया न?

संक्षेप में कहें तो जिस तरह आप इस विश्व का एक हिस्सा हैं, उसी तरह यह विश्व भी आपका एक हिस्सा है, क्या आप इस तथ्य को समझ रहे हैं?

इस बात को दिमाग से समझें तो विस्मित हो सकते हैं बस।

यदि यह बात आपकी चेतना में खिल जाए तो आपके अंदर भारी परिवर्तन फूटेगा।

यही है वास्तविक अध्यात्म।

अन्यथा अध्यात्म का अर्थ मंदिर में जाकर नारियल फोड़ना नहीं है, मोमबत्ती जलाना नही है, घुटने टेककर इबादत करना नहीं है।

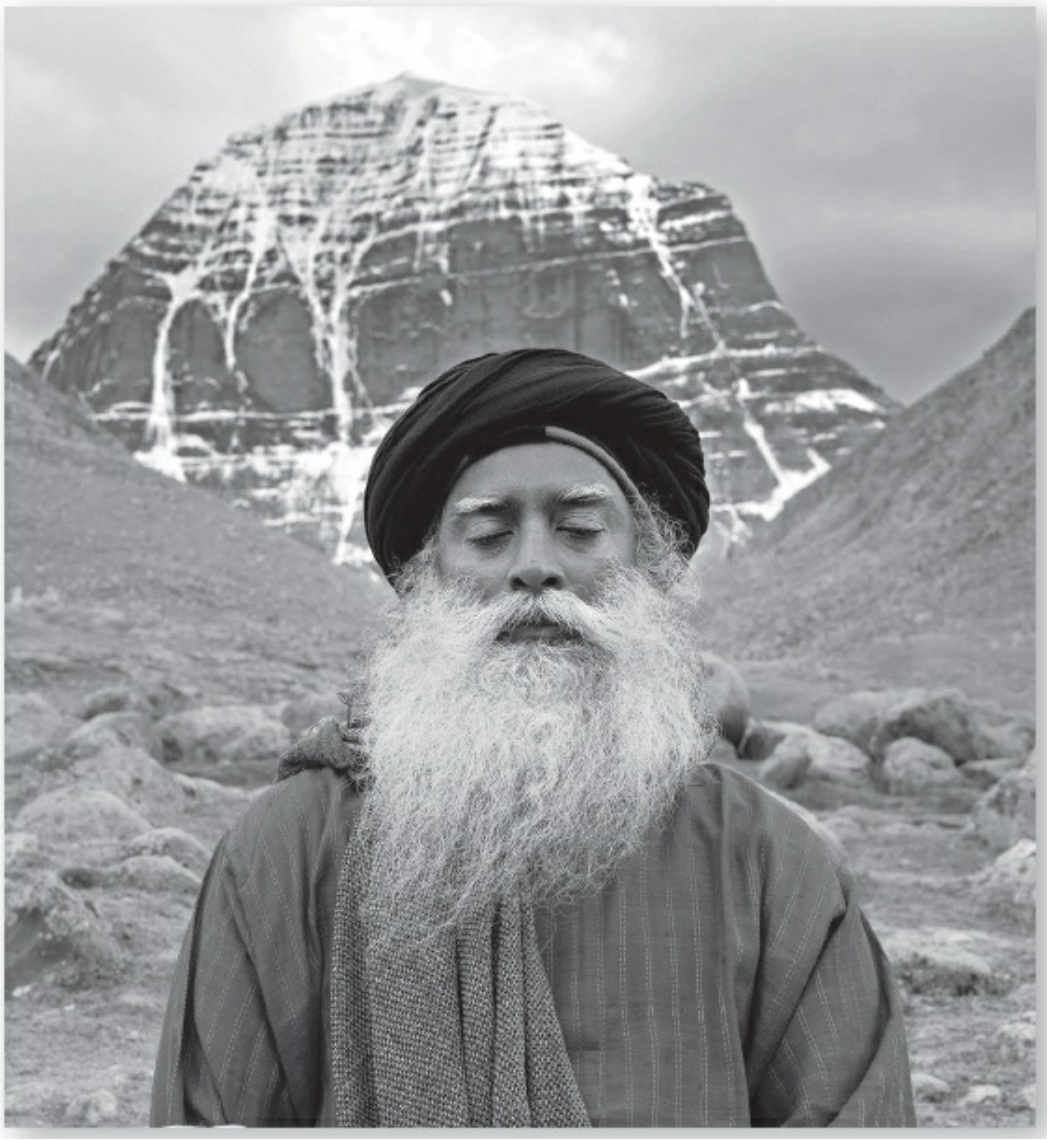
यदि आप इसे समझ लें तो ईश्वर की प्रतिक्षा किये बिना अपने स्वर्ग का निर्माण स्वयं कर सकते हैं।

एक योगी मृत्यु शय्या पर थे।

अपने शिष्यों से उन्होंने कहा कि मैंने स्वर्ग जाने का निर्णय ले लिया है।

"गुरुजी, आपको स्वर्ग मिलेगा या नरक, पता नहीं ईश्वर के मन में क्या है? आप कैसे

जानते हैं?" एक चेले ने पूछा।



"मैं नहीं जानता कि ईश्वर के मन में क्या है? लेकिन मैं यह तो जानता हूँ कि मेरे मन में क्या है। दूसरे लोग जिसे नरक कहते हैं भले ही उस जगह पर मुझे भेज दें, उसे भी स्वर्ग मानकर खुशी मनाना मुझे आता है" गुरु ने कहा।

सच्ची बात है। अपनी चेतना के अनुभव में आप किसी को भी स्वर्ग बना सकते हैं, या नरक बना सकते हैं। वह बाहरी परिस्थितियों का परिणाम नहीं है।

यदि आपने महसूस कर लिया कि आप और सामने वाला व्यक्ति एक ही हैं तो आप किसे देखकर जलेंगे? किसके साथ झगड़ा करेंगे? किसके साथ होड़ लगाएँगे? किससे दुश्मनी पालेंगे हैं

इस अनुभव के आने पर, बाहरी परिस्थितियाँ जैसी भी बनी हों, आपके लिए हमेशा स्वर्ग ही स्वर्ग है।

33

क्या जीवन कोई लेन-देन का मामला है?

“ईशा फाउंडेशन, ग्रामीण नवजागरण अभियान में बड़ी सरगर्मी के साथ लगा हुआ है। क्या आपके मन में राजनीति में प्रवेश करने का कोई निहित स्वार्थ है?” किसी नौजवान ने मुझसे पूछा।

मुझे उसका सवाल बड़ा विचित्र लगा।

मैंने उस युवक से कहा, “घर जाकर अपनी माताजी से पूछो, तुम्हें जन्म देते ही उन्होंने दूध पिलाया था, उसके पीछे उनका कौन-सा निहित स्वार्थ था? वही स्वार्थ मेरा भी है।”

इसमें उस युवक का कोई दोष नहीं है। यह समाज ऐसे लोगों से भर गया है जो फल की इच्छा के बिना, निहित स्वार्थ के बिना कोई काम करने को राजी नहीं हैं। हर बात को शक की नज़र से देखने का आदी हो गया है यह समाज।

अगर आप जीवन को हर पल पूर्णता में अनुभव करते हुए जीना चाहते हैं तो असीम स्नेह बरसाकर देखिए। इसके विपरीत, यदि आप जीवन को मात्र लेन-देन के मामले को तरह देखने लगे तो आपकी मानसिक शांति नष्ट हो जाएगी।

अगर सभी मामलों में अपने फायदे को ही ढूँढते रहेंगे तो इसका सीधा-सा मतलब यही है कि आपने अपने मन में शैतान को दाखिल होने की अनुमति दे दी।

गिरजाघर की हर प्रार्थना-सभा में स्नेह की महिमा का बखान करने वाले कोई पादरी सड़क पर चल रहे थे। रास्ते में उन्होंने देखा कि बीच सड़क पर कोई इंसान खून में लथपथ होकर औंधा पड़ा हुआ है। पादरी ने सकपकाकर उसे सीधे करके देखा तो एकदम चौंक उठे।

"हर जीव है
सिरजनहार की निशानी;
हर सृजन है
सर्जक को महसूसने का
तोरण द्वार।"

-सद्‌गुरु

वहाँ जो व्यक्ति अपनी जान के लिए संघर्ष कर रहा था, वह और कोई नहीं, क्रूर शैतान था।

पादरी साहब झट पीछे हट गए। शैतान उनसे गिड़गिड़ाने लगा "मुझे किसी तरह बचाइए।"

"क्या कह रहे हो? मैं तुम्हें बचाऊँ? तुम्हें इस दुनिया से खदेड़कर भगाने के लिए तो विश्व-भर के हम सारे पादरी लगातार संघर्ष कर रहे हैं।"

"आपके ईसा मसीह ने यही तो सिखाया है कि दुश्मन से भी प्रेम करो। क्या आप उस शिक्षा को भूल गए?"

"शैतान भले ही धर्मशास्त्र से उद्धरण दे, उसे सुनकर धोखा खाने वाला और कोई होगा, मैं नहीं।" यों कहकर पादरी वहाँ से तेजी से चलने लगी।

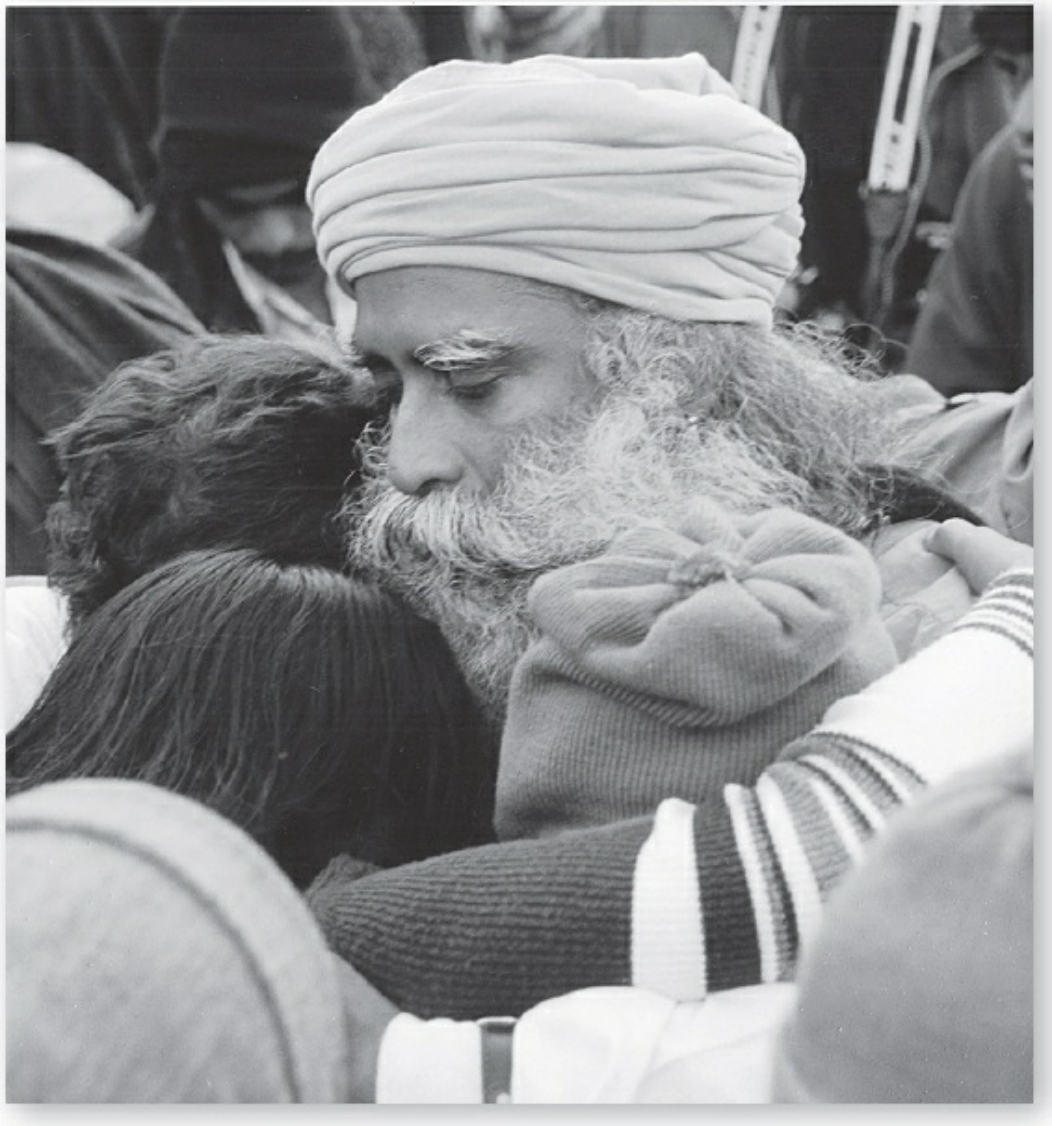
"मैं अपने लिए यह मदद नहीं माँग रहा हूँ। आपका लिहाज करते हुए कह रहा हूँ। अगर आप मेरी रक्षा नहीं करते तो इसका घाटा आपको ही है। अगर यहाँ शैतान नाम की कोई चीज न हो तो कौन आएगा आपके पास ईश्वर की खोज करते हुए?" शैतान को आवाज़ आई पीछे से।

पादरी के मन में द्वंद्व उठने लगा।

"जरा सोचिए! अगर लोग गिरजाघर आना छोड़ दें तो आपकी जीविका का क्या होगा?"

उसके बाद पादरी क्षण भर भी नहीं हिचके। शैतान को कंधे पर डालकर अस्पताल की ओर चल दिए।

लेन-देन की दलील से पादरी को भी पटाने के व्यापार में शैतान होशियार था।



यदि आप जीवन को केवल लेन-देन के रूप में ही देखेंगे तो आप अपने मन को शैतान के हाथों सौंप देंगे, यही इसका मतलब है। उसके बाद तो अंदर और बाहर केवल संघर्ष ही संघर्ष रहेगा।

शंकरन पिल्लै के खलिहान में आग लग जाने के कारण वहाँ इकट्ठा कर रखा गया अनाज का ढेर जलकर राख हो गया।

शंकरन पिल्लै गम मिटाने के लिए शराबखाने में चले गए।

उनकी पत्नी गुस्से में भरकर बीमा कंपनी गई और वह मैनेजर के कमरे में आँधी की तरह घुस गई। वह चिल्लाने लगी, "हमने अपने गोदाम का पाँच लाख रुपए का बीमा कर रखा है। अभी, इसी क्षण वह रकम गिनकर रखिए।"
"मैडम, यह बात अहम नहीं है कि आपने गोदाम का कितने रुपए का बीमा करा रखा है।

हम लोग पहले इसकी जाँच करेंगे कि क्या वह इतने मूल्य का है, उसके बाद ही देय रकम तय करेंगे।" मैनेजर ने समझाया।

शंकरन पिल्लै की पत्नी ने बैठकर विचार किया। उसने कहा, "यदि यही आपका नियम है तो मेरे पति के किये गए बीमे को अभी तुरंत रद्द कर दीजिए।"

भूलें नहीं। आपका असली मूल्य इस बात पर आधारित नहीं है कि कितने सफल व्यक्ति के रूप में आपका चित्रण किया गया है, बल्कि वह इस पर निर्भर करता है कि आप आंतरिक रूप से कैसे व्यक्ति हैं।

अपने फायदे के लिए यदि आप दूसरे का शोषण करने की सोचेंगे, तो उसके लिए ज़रूरी रणनीतियाँ बनाते-बनाते खुद अपने को जला लेंगें।

इसे छोड़कर, चाहे आप जिस किसी भी व्यवसाय में लगे हुए हों, उसे दूसरों की परवाह करने वाले साधन के रूप में उपयोग करके देखें, उसे अपने स्नेह को प्रकट करने के रूप में पेश करके देखिए, सफलता के साथ आनंद और शांति आपके द्वार पर दस्तक देगी।

34

मुक्ति, मोक्ष, निर्वाण

"महापुरुषों के संबंध में रचित पुस्तकों को पढ़ते समय, निर्वाण नामक शब्द बार-बार सामने आता है। यद्यपि सुनने में यह शब्द आकर्षक लगता है, ज्ञानी पुरुषों के साथ जोड़ करके देखते हुए, ज़रा हिचक का अनुभव होता है" किसी ने मुझसे पूछा।

दरअसल, निर्वाण शब्द को नग्नता के अर्थ में लेने के कारण यह गड़बड़ी हुई थी। तमिल में निर्वाण शब्द का अर्थ "नग्नता" है।

समाधि की अवस्था के लिए इस्तेमाल किया गया यह शब्द सर्वथा उपयुक्त है। निर्वाण का अर्थ है 'न होने की स्थिति।' यही प्रत्येक आध्यात्मिक खोज का लक्ष्य है।

समाधि क्या है?

समा का मतलब है शांति, भेदभावों से रहित स्थिति, इस तरह इसके कई अर्थ हैं।

'धी' शब्द बुद्धि को सूचित करता है।

आप एक पत्थर को तोड़ना चाहते हैं। अगर आपको पत्थर और हाथ में अंतर करना नही आता तो ऊँगली तुड़वा लेने की भी संभावना है।

मनोरोगी को अपने भोजन को मुँह की ओर ले जाने में भी भारी दिक्कत पड़ती है, क्यों? इसीलिए कि हाथ और भोजन को अलग-अलग करके देखने की शक्ति नहीं है, विश्लेषण की बुद्धि नहीं है।

इसलिए विश्लेषित कर देखने के लिए बुद्धि की ज़रूरत पड़ती है।

लेकिन नाना प्रकार के धर्म क्या कहते हैं? कहते हैं, यह अलग, वह अलग नहीं है;

जागरुकता ही तो जीवन है

जागरुकता कोई ऐसी चीज नहीं हैं, जिसे आप करते हैं। सच्चाई यह है कि आप जितना कम करते हैं, भीतर से उतने ही जागरूक होते जाते हैं। आपके भीतर जैसे-जैसे आपकी क्रियाशीलता कम होती जाती हैं जैसे-जैसे आपका 'मैं' घटता जाता है, आपकी जागरुकता उतनी ही बढ़ती जाती है। हमेशा ऐसा होता है कि आपका व्यक्तित्व जितना ही कम होता जाता है, उतनी ही आपकी मौजूदगी बढ़ती जाती है। अपना एक विशेष व्यक्तित्व बनाए रखने के लिए आपको कई सारे काम धंधे करने पड़ते हैं। है न? अगर आपकी यह क्रियाशीलता कम हो जाती है तो अचानक आपकी जागरुकता बढ़ जाती है, क्योंकि जागरुकता कोई ऐसी चीज नहीं हैं, जिसे आप करते हैं। जागरुकता ही तो जीवन है।

सब एक है। वही ईश्वर है। विज्ञान भी डंके की चोट पर कहता है कि सब एक ही है।

सब एक ही है - इसे मात्र शब्दों द्वारा कहने तक न रुककर, उसे अपने अनुभव से महसूस करने का प्रयत्न ही आध्यात्मिक खोज है।

बुद्धि हो तो विवेचना करने की बात सूझती है। बुद्धि को गँवा देने पर कौन क्या है का भेद न रहेगा। सब कुछ एक जैसा लगेगा। तो इसका मतलब यह है कि मनोरोग से प्रभावित लोगों ने ईश्वर को पा लिया? नहीं।

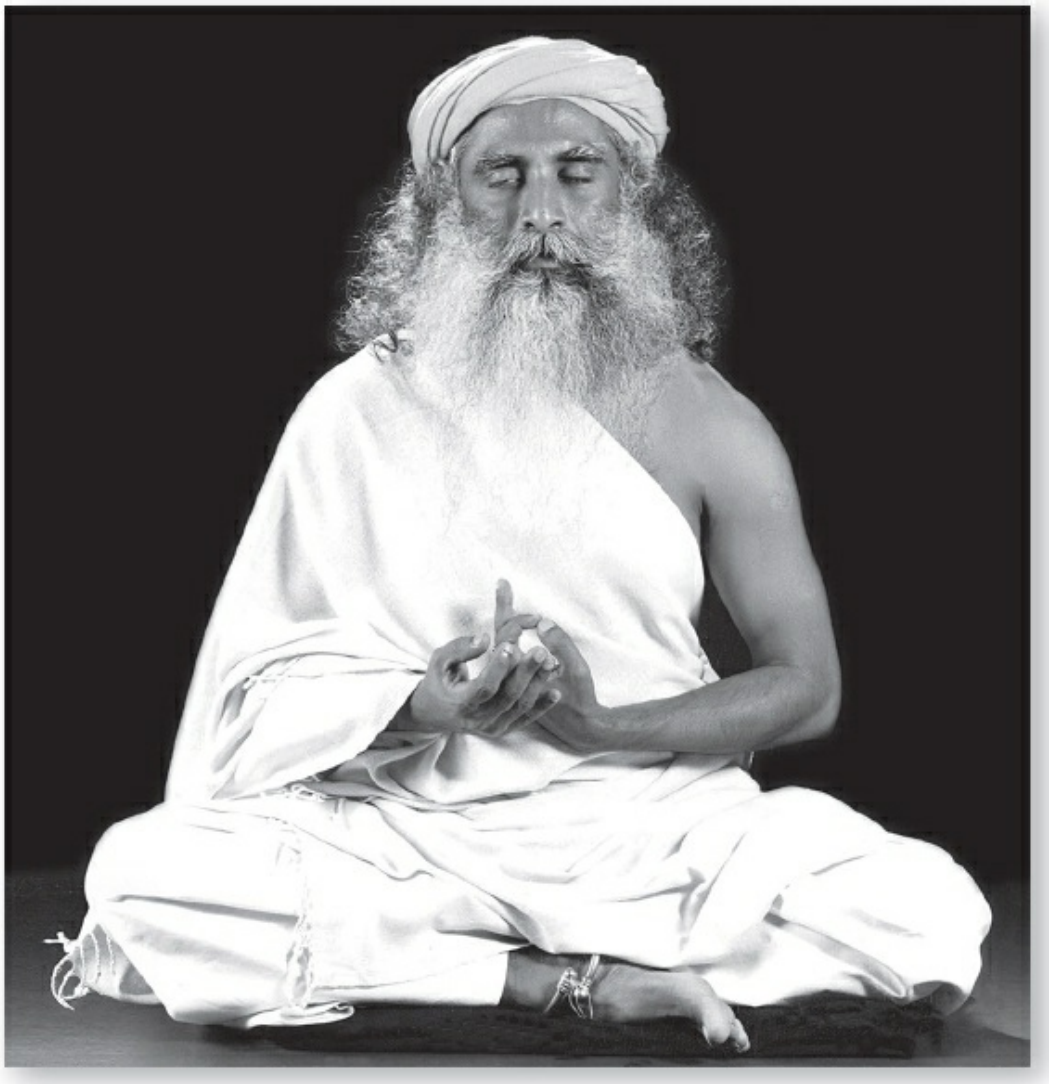
अपने अनुभव को समझने की क्षमता उनमें नहीं है।

तो उस महान स्थिति को प्राप्त करने के लिए बुद्धि की ज़रूरत है या नहीं?

बुद्धि को सीमा मे पसपपरखते हुए, उसकी अंतर करने की प्रकृति के परे जाने का महान अनुभव ही समाधि की स्थिति है।

इसका शब्दों में वर्णन करने की कोशिश करें तो पूर्णता नहीं आएगी।

चीन में एक ज़ेन गुरु थे। वे बहुत अच्छे चित्रकार भी थे। यह सुनकर सम्राट ने उन्हें अपने महल में बुलवाया।



सम्राट ने निवेदन किया, "मैं चाहता हूँ आपका चित्र मेरे महल को सजाए।"

"मुझे एक अलग कमरा चाहिए" गुरु ने कहा।

सभी सुविधाओं से पूर्ण एक सुंदर कमरा महल के अंदर उन्हें दिया गया।

उसके एक महीने बाद यह देखने के लिए सम्राट वहाँ गए कि चित्र कहाँ तक बना है।

गुरु ने एक छोटी लकीर तक नहीं खींची थी।

"तीन वर्ष तक मुझे परेशान किये बिना अकेले छोड़ दो।"गुरु ने कहा।

सम्राट ने लाचार होकर मान लिया।

तीन वर्ष पूरे होने का दिन आया।

बड़ी उत्सुकता के साथ सम्राट ने चित्रकारी के कमरे में प्रवेश किया।

गुरु ने मोटी-मोटी लकीरों से एक राह का चित्र बनाया था।

सम्राट को बड़ी निराशा हुई।

"कोई रास्ता बनाएँ तो वह या तो महल, मंदिर या बाग में पहुँचना चाहिए। चित्र को उस रूप में पूरा किया होता तो सुंदर रहता न? समझ में नहीं आ रहा है कि यह पथ कहाँ जाता है?" सम्राट ने सब्र खोकर पूंछा।

ज़ेन गुरु मुस्कराए। उस पथ पर दाखिल होकर ओझल को गए। लौट कर आए नहीं।

इस तरह विश्व के साथ जीव का एकाकार होकर मिलना ही समाधि को स्थिति है।

ज्ञानमार्ग में यात्रा करने वाला हर व्यक्ति जहाँ पहुँचना चाहता है वह लक्ष्य है समाधि की स्थिति।

बहुत पुराना एक दृष्टांत इसे समझा देगा।

उड़ने वाला एक बुलबुला अपने एक खास रूप में अपने व्यक्तित्व के साथ उड़ रहा है। कुछ समय बाद फूट गया। लेकिन उतनी देर तक उसके अंदर जो वायु थी वह अब कहाँ है, उसे अलग से दिखाया नहीं जा सकता।

शरीर रूपी यंत्र के अंदर तालाबंद जीव की स्थिति भी वही है। उसे छुड़ाकर सृष्टि के साथ एकाकार रूप से मिलाने की उन्नत स्थिति को प्राप्त करना ही समाधि-स्थिति है।

ऐसा विचार उठ सकता है कि इसके लिए इतनी सारी साधना-अभ्यास करने को क्या ज़रूरत है। गर्दन काट लें तो बात बन जाएगी न? यह सच है कि शरीर को ध्वस्त करें तो वह जीव को ढोने की क्षमता को गँवा देगा और प्राण निकल जाएँगे। लेकिन यह समाधि की स्थिति नहीं है, आत्महत्या है।

तो समाधि की स्थिति किसे कहते हैं?

शरीर को ज़रा भी क्षति पहुँचाए बिना, जैसे घर से बाहर कदम उठाकर रखते है, उसी तरह बाहर छोड़ने वाली साँस के साथ प्राण भी शरीर को तजकर शून्य के साथ एकाकार हो जाए, तो यह स्थिति ही महासमाधि है। इसे अपने मनचाहे क्षण में रच लेते हैं महापुरुष।

वैसे मुक्ति, मोक्ष, निर्वाण आदि इस अवस्था को बताने के लिए कई आकर्षक शब्द हैं।

35

मंदिर किसलिए

सच बताएँ तो बुरा लगेगा।

आज मंदिरों में जाने वालों में अधिकतर लोग किसी शक्ति से आकर्षित होकर वहाँ नही जाते। भय और इच्छाओं से प्रेरित होकर ही वहाँ जाते हैं।

मंदिर नामक संरचना के पीछे एक अलग विज्ञान है।

आप जिस जगत में रहते हैं उसे समझने के लिए इस्तेमाल होने वाले उपकरण आपकी पांच इन्द्रियां हैं।

आकाश को देखने पर आपको वह बहुत विशाल लगेगा। सूर्य, नक्षत्र और अन्य ग्रह ही तो आपके ध्यान को खींच रहे हैं? उनके द्वारा भरे जाने के बाद इस ब्रह्मांड में अतिशय रूप से व्याप्त निस्सीम शून्य आपको दिखाई दिया है?

उस सीमातीत शून्य में, जिसे रूप और आकार से परिभाषित नहीं किया जा सकता, उस महाशून्य में एक आनंदमय अनुभव है। उसे आप महसूस कर लें, इसी उद्देश्य से बनाए गए हैं मंदिर। उसका अनुभव करने के लिए आपकी पाँचों इंद्रियां काफी नहीं हैं।

पंचेन्द्रियों के आधार पर मनुष्य ने समझ रखा है कि उसने संपूर्ण विश्व को जान लिया है। पता है उसकी यह सोच किस तरह की है?

किसी ज़ेन गुरु के पास एक बंदर आया। उसने प्रार्थना की, 'मुझे अपना चेला बना लीजिए।'

उसने कहा, "मेरे पास ऐसी क्षमता है जो दूसरों में नहीं मिलेगी। एक ही लपक में मैं आठ सौ पेड़ों को लांघ सकता हूँ।"

मन्दिर आज़ क्यो आपना महत्व खो चुके है?

सदगुरु: मंदिर, उस स्थान पर आने वाले लोगों में ऊर्जा का संचार करने के लिए बनाए गए। कालांतर में संभव है कि लोग ऊर्जा प्राप्त करने की विधि भूल गए हों अथवा मंदिर अपनी शक्ति को खो चुके हों। जो भी हो, प्रकृति का भी सही उपयोग करने की कला है मनुष्य अनजान हो गया।

पहले मंदिर समाज से अच्छी तरह जुड़े हुए थे। उस समय लोग मंदिरों से घनिष्ठ संबंध रखते थे। अब कई लोग मंदिरों को मनोरंजन का स्थान समझने लग गए हैं। बाज़ार में दुकानदारी के लिए जाने पर जो खर्च होगा उससे भी कम खर्च में ईश्वर से सौदा निपटने की कोशिश करते हैं।

खास तौर से दक्षिण भारत में पहले मंदिर का निर्माण करने के बाद ही उसके चारों ओर एक समाज का निर्माण किया जाता था। उस मंदिर की संस्कृति हर घर में प्रतिफलित होती थी। आज भी यह संभव है। किसी भी अवसर का उपयोग करना या न करना आप ही के हाथों में है। मंदिरों के संबंध में भी यही बात सत्य है।

इसीलिए' ध्यानलिंग' को हमने आम जनता के लिए खोल रखा है। यहाँ मंदिर की देखभाल से लेकर हरेक काम में कोई भी इंसान पूर्ण रूप से हिस्सा लेकर लाभ उठा सकता है।

बंदर के हाथ में गुरु ने एक चाकू दिया।

बोले, "आज़ तुम जितनी दूर जा सकते हो, चले जाना। वहाँ पर इस चाकू से एक निशान बनाकर लौट आओ। उसके बाद मैं अपना निर्णय बताऊँगा।"

बंदर ने अपने मन में इसे कोई मूर्खतापूर्ण चाल समझी। फिर भी उसने तय कर लिया आज इस ज़ेन गुरु क्रो पस्त करके ही छोड़ना है। अपनी आदत से भी ज़्यादा तेज़ी के साथ कूदते हुए चला। थक जाने पर वहाँ किसी पेड़ पर चाकू से निशान बनाने के बाद लौटा ए।

“मैंने जिस पेड़ पर निशान लगाया है, वहाँ तक पहुँचने में आपको कम से कम कई महीनों तक यात्रा करनी पड़ेगी” बंदर ने कहा।

“कोई ज़रूरत नहीं है” कहते हुए गुरु मुस्कराए। खुद जिस तख्ते पर बैठे थे उसे दिखाया।

उस पर बंदर का बनाया निशान था।

ब्रह्मांड में मनुष्य द्वारा की गई यात्रा भी बस इतनी ही है। इससे परे जो यात्रा है उसी के लिए निर्मित है मंदिर।

और भी सरल ढंग से कहें तो मान लीजिए शून्य में, जहाँ कुछ भी नहीं है, कोई दरी बिछी है। आप उसी दरी पर चल फिरकर अपना कम कर रहे है।

कुछ सिद्ध पुरुषों द्वारा वैज्ञानिक आधार पर उस दरी पर खड़े किए गए द्वार ही मंदिर है। यदि आप उन द्वारों से होकर उस पार गिरेंगे तो उस तरफ के शून्य को जहाँ कुछ भी नहीं है, अपने अनुभव में समेट लेंगे।

यही अपरिमेय शून्य ही शिव है। निराकार प्रकृति बाला शून्य जब कोई रूप लेता है, तब सबसे पहले बनने बाला रूप को लिंग है।

जिससे सृष्टि ने रूप लिया, उस ‘शून्य’ की प्रकृति वाले शिव से एकाकार होने के लिए ही

शुरू-शुरू में मंदिर बनाए गए। आदि युग में निर्मित हज़ारों मंदिर एकदम आडंबरहीन संरचना में केवल लिंगों के साथ बनाए गए थे। किसी को भी आकर्षित करना उनका उद्देश्य नहीं था।

चूँकी मनुष्य मंदिरों से संबंधित विज्ञान को संभालने में दक्ष था, इसलिए उसने शक्ति के लिए एक देवता, ऐश्वर्य प्रदान करने के लिए एक देवता, विद्या देने के लिए एक देवता, पालन और सुरक्षा के लिए एक देवता, यों भिन्न-भिन्न देवताओं के लिए मंदिर बनाए।

लेकिन आज हैं मंदिरों में जाने वाले अधिकांश लोग वहाँ पर व्याप्त ऊर्जा का अनुभव करने में असमर्थ होकर जड़वत् बन गए हैं। उनमें इस बात का अंतर करने की क्षमता नहीं है कि इनमें से कौन-सा ऊर्जा-संपन्न मंदिर है और कौन-सी साधारण इमारत।

महान योगियों द्वारा निर्मित भरपूर ऊर्जा वाले अनेक मंदिर भी हमारे देश में संरक्षण के अभाव में नष्ट हो रहे हैं, इसका कारण लोगों का अज्ञान ही है।

जो मंदिर आपको भावुक एवं संवेदनशील बनाने की चाल से प्रेरित है, ऐसे मंदिर आपको पसंद हैं। जिस मंदिर के बारे में विशेष रूप से विज्ञापन किया जाता है कि वहाँ कृपा की वर्षा होती है, वह लोकप्रिय होता है। लेकिन लोकप्रिय होने मात्र से कोई मंदिर उर्जावान हो, यह ज़रूरी नहीं है।

सृष्टि में आप जो कुछ देखते हैं, वह सब शून्य से ही फूटकर निकला है, आज के वैज्ञानिक शोधों का भी निष्कर्ष यही है।

"शून्य' से निकला सब कुछ अंत में उसी "शून्य" में जाकर विलीन हो जाता है, इस ज्ञान को बाँटने के लिए ही बनाए गए हैं सच्चे मंदिर।

36

गलती करना क्या अपमान की बात है?

छुटपन में आप कितने सरल-तरल थे! मार खाने के बाद भी बिना किसी द्वेषभाव के मारने वाले व्यक्ति के पास भी बार-बार जाते थे। कहाँ गया खुशी का वह आलम? बड़े होते-होते शारीरिक और मानसिक रूप से ठोस बन गए। आपने समाज में अपने लिए एक पहचान बना ली। अब उस पहचान और प्रतिष्ठा को बनाए रखने की कोशिश में अपनी ईमानदारी का भी बलिदान करने को तैयार हो गए। इसीलिए गलती मानने की अपनी बुनियादी प्रकृति को भी गँवा बैठे हैं।

मानव रूप में जन्मा हुआ कोई भी गलती से परे नहीं है। यह कोई समस्या नहीं है कि जो काम किया, वह सही था या गलत। गलती मानना अपमानजनक है, यही अहंकारपूर्ण सोच कई लोगों को झकझोरती है।

"क्षमा कर दो भई, भूल हो गई। मैंने अनजाने में गलती कर दी। अगली बार सावधान रहूँगा" यों विनीत भाव से कह देंगे तो क्या आपके सिर से ताज उतर जाएगा?

अंदर गलती का एहसास होने पर भी प्रकट रूप से स्वीकार करने के साहस के बिना उसे उचित ठहराते जाना ही सबसे बड़ी भूल है।

एक बार शंकरन पिल्लै ने किसी दूसरे के बाग में डालों से लटक रहे पके-पके फलों को देखा। जल्दी से एक बोरी ले आए। बाड़ को फाँदा। बडी फुर्ती के साथ पेड़ से फल तोड़ डाले। उन्हें बोरी में भरके कंधे पर डाल लिया। फिर से बाड़ को फाँदकर बाहर निकले ही थे कि बाग के मालिक ने पकड़ लिया।

"बोलो, किसकी इजाज़त से इन्हें तोड़ा था?"

"मैंने कहाँ तोड़े? बड़ी ज़ोर की हवा चली। आँधी में ये फल नीचे झड़ गए।" शंकरन पिल्लै

ने कहा।

"तो यह बोरी काहे को उठा लाए?"

क्यो खुद को छिपा रहे हो?

छिपाता है तुम्हें तुम्हारा ही मुखौटा।
संकोच से फाड़ फाड़कर
बहाना करते हो हटाने का
जब दर्द सहन न होता
तो करते हो स्वांग, इसे भुलाने का।
देखना चाहते हो सच्चाई को
अपने अस्तित्व की असलियत को
आओ कदम रखो मेरे पथ पर
झड़ जाएगा एक ही झटके में तुम्हारा मुखौटा।

"ओह... बोरी? यह भी कहीं से हवा में उड़ते हुए आ गिरी थी।"

"माना कि ज़ोर की हवा में फल झड़ गए। और बोरी हवा में उड़कर आ गिरी, मगर फलों को बोरी में भरने वाला कौन था, बताओ।" बाग का मालिक दहाड़ पड़ा।

शंकरन पिल्लै घबराए नहीं, बड़े भोले बनकर बोले, "वही मेरे लिए भी आश्चर्य की बात है।" गलती करने वालों में से अनेक लोग शंकरन पिल्लै की तरह रंगे हाथ पकड़े जाने पर भी अपनी गलती स्वीकार करने के बजाए उसे उचित ठहराने के लिए नई-नई दलीलें रखते जाते हैं। गलती को माने बगैर यों तर्क करना खतरनाक है। सामने वाला व्यक्ति आपका सहयोगी है, अधिकारी है, आपके अधीन काम करने वाला है या बिल्कुल अपरिचित है, यो भेदभाव किये बिना अपनी गलती को मान लीजिए। ऐसा करने से आपका सम्मान बढ़ेगा, घटेगा नहीं। अनजाने में एक बार गलती हो सकती है। लेकिन गलती की ओर ध्यान दिए बिना और सैंकड़ों लोगों को वही दर्द पहुँचाना अपनी प्रगति और विकास को अवरुद्ध करना है।

कुछ लोग आपकी गलती को सूक्ष्मदर्शी से देख सकते हैं। उन्हें देखने दें, कोई बात नहीं। अगर आप क्षमा माँगते तो लड़ाई वहीं समाप्त हो गई होती न? फिर इलजाम लगाने वाला ही तो अपराध-बोध को ढोएगा।

37

क्या बॉस बेवकूफ़ है?

"मेरे अंदर जितनी काबिलियत है उसका चौथाई अंश भी मेरे बॉस में नहीं है। फिर भी मुझे उनके अधीन काम करना पड़ रहा है। यह बदहाली कब बदलेगी?" मुझसे किसी ने पूछा।

नेतृत्व ऐसा कोई ओहदा नहीं जिसका आप खुद ऐलान कर सकें। स्वयं घोषित नेतागिरी घिनौनी होती है। आपका योगदान देखकर दूसरे लोग आपको अपना नेता स्वीकार करे, यही उचित है। अगर कोई व्यक्ति आपसे ऊँचे पद पर की है तो इसका मतलब यही तो है कि उनके अंदर आपकी तुलना में कोई न कोई खासियत रही है? भले ही वह पैसे की ताकत को सकती है, लोकप्रियता हो सकती है या घूस देकर ओहदा पाने की चालाकी हो सकती है।

जो भी हो, इतना तो मानना ही पड़ेगा कि वह क्षमता आपके अंदर नहीं है।

आपसे ऊँचे ओहदे पर बैठने के एकमात्र करण से यह जरूरी नहीं है कि उनके सारे काम सही ही होंगे।

उनकी जगह अगर आप बैठे होते तो क्या इस बात की गारंटी होती कि आप हर काम को ठीक तरह से करके दिखाएँगे? नहीं न?

एक बार की बात है, पोप अमेरिका पधारे थे।

उन्हें शहर में ले जाने के लिए एक बहुत ही शानदार गाड़ी हवाई अड्डे पर आई थी।

पोप जिस गाड़ी में सवार थे, शिष्टाचार के नाते, और कोई भी व्यक्ति उनके साथ सवार नहीं हुआ।

पोप ने अभी तक एक ऐसी विलासितापूर्ण गाड़ी में यात्रा नहीं की थी। "हाइवे" पर आते ही

पोप के मन में उसे चलाकर देखने की ललक पैदा हो गई।

जिंदगी कैसे चले

आध्यात्मिक प्रक्रिया का पहला चरण यह है कि 'मैं कल के लिए तैयार हूं।' कल को कुछ भी हो सकता है, इस से फर्क नहीं पड़ता कि क्या होगा। हो सकता है कि कल मौत से सामना हो, लेकिन में उसका सामना करने के लिए भी तैयार हूं। हो सकता है कि कल कुछ और आमने आए। अगर वो आता है, तो मैं उसके लिए भी तैयार हूं। यह जीवन के प्रति एक बेलगाम जोश है।

अगर वही होता है जिसकी आपने जीवन से उम्मीद की है, तो आपके लिए ठीक है और अगर उसके अनुसार नहीं होता, तो आपको डिप्रेशन को जाता है। आपकी सिर्फ और सिर्फ एक ही दिक्वात है कि जिंदगी वैसी नहीं चल रही है, जैसी आपने चाही थी। लेकिन साथ ही आप यह भी कहते हैं कि आप ईश्वर में विश्वास करते हैं।

ड्राइवर पहले तो हिचका। मगर खुद पोप ऐसी इच्छा जाहिर कर रहे हैं, वह मना नहीं कर पाया।

पोप गाड़ी चलाने लगे। उनके अंग-अंग में खुशी की लहर दौड़ रही थी। शक्तिशाली इंजन और कल-पुर्जो से लैस वह गाड़ी सड़क पर पहुंचते ही धड़ाधड़ गति पकडने लगी।

हाइवे में गाड़ी चलाने के लिए निश्चित गति-सीमा से कहीं अधिक तेज़ी से भाग रही उस गाडी को देखते ही पुलिस सतर्क को गई। पुलिस की गाड़ियाँ उस कार का पीछा करने लगीं।

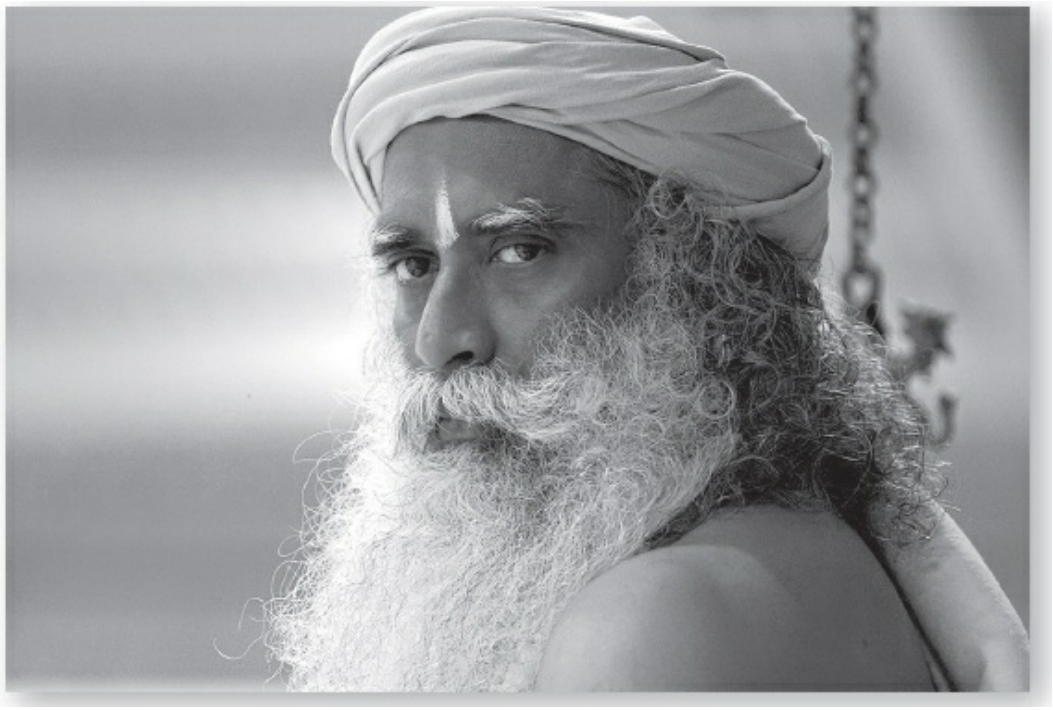
एक मुकाम पर पहुँचकर पुलिस की गाड़ियों ने पोप द्वारा चलाईं जा रही कार को रोक ही लिया।

जो अफसर पूछताछ करने आया, पोप को देख, सहमकर पीछे हट गया। उसने अपने आला अफसर को फोन किया।

"सर, ओवर स्पीड का एक मामला है, लेकिन गाडी में जो बैठे हैं उन्हें बुक करते हुए डर लग रहा है।"

"क्यो? क्या वे केनडी परिवार के कोई सदस्य है?"

“नहीं सर?”



“तो जार्ज बुश की पहचान में कोई है?”

“जी नहीं, पता नहीं चल रहा है, पीछे की शीट पर बैठे वीआईपी कौन हैं? मगा उन्होंने स्वयं पोप को अपनी गाड़ी का चालक बना रखा है।”

इसी तरह देखिए न, कौन-सा व्यक्ति किस पद पर बैठा है, उसी के आधार पर उसकी हैसियत बन जाती है। काबिलियत के बिना संयोग से कोई आदमी ऊंचे पद पर पहुँच जाए तो वह ज़्यादा समय तक वहाँ टिक नहीं पाएगा। इसलिए आप उस बात की परवाह न करें।

नेता को दूसरों की अपेक्षा अधिक समझ होनी चाहिए? कोई जरूरी नहीं है। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप किस तरह दूसरों की क्षमता को बाहर ला रहे हैं। सभी ने अपनी संपूर्ण क्षमता का उपयोग नहीं किया होगा। कई लोगों को एक निश्चित सीमा से आगे निकलना नहीं आता। आपको ऐसा एक माहोल बनाना चाहिए जिससे वे लोग अपनी सरहदों को तोड़ सकें। इतना ही काफी है। दबी हुई क्षमताएँ फूटकर बाहर निकलेंगी। इस तरह उन्हें प्रेरणा देते हुए पास में रहकर प्रोत्साहित करना ही एक नेता की मूलभूत योग्यता है।

मुमकिन है आपकी कुछ खूबियां आपके बाँस में न हों। लेकिन उनके अंदर नेतृत्व के लिए आवश्यक योग्यता को सकती है।

अगर आपके अंदर वैसी क्षमता है तो आपकी तरक्की को कोई नही रोक सकता। भले ही यहाँ मौका न मिले, और कहीं कोई ऊँचा पद आपका इंतजार कर रहा होगा।

जिन लोगों ने जीवन में प्रगति की है, उनमें से किसी ने दूसरों की शिकायत करने में अपना वक्त बरबाद नही किया, बल्कि अपनी पूरी क्षमता के साथ लगन से काम किया और बुलंदियां छू लीं।

एक अच्छे नेता बनने के लिए अपने अधीन रहने वालों से कैसा बरताव करना चाहिए?

दूसरों को वश में रखने के लिए चाबुक काफी है, नेता का ओहदा ज़रूरी नहीं है। उन लोगो के हाथों में हथकड़ी लगाकर यदि आप अच्छे काम की अपेक्षा करेंगे तो उससे बडी मूर्खता और कोई नहीं होगी।

यदि आप उन पर हुकूमत चलाना चाहते हैं तो इसका मतलब यही है कि आप उन्हें अपना गुलाम रखना चाहते हैं। अगर आपके अंदर ऐसा कोई ख्याल है तो पहले उसे निकाल फेंकिए।

उन्हें पूरी आज़ादी मिलने पर ही वे पूरी लगन के साथ अपनी क्षमताओं को प्रदर्शित करेंगे। इसके लिए अनुकूल माहौल पैदा करना ही एक अच्छे नेता का पहला फर्ज बनता है।

आपकी मानसिकता दूसरों को प्रोत्साहित करने की होनी चाहिए। फिर देखिए आपका यह स्नेह और ख्याल देखकर वे लोग किस तरह आपके प्रति अमिट प्रेम रखने वाले बनते हैं। आपका सान्निध्य उन्हें विश्वास और साहस प्रदान करने वाला हो।

केवल अपने स्वार्थ को मन में रखते हुए जो व्यक्ति दूसरों का उपयोग करना चाहता है, वह अच्छा नेता नहीं बन सकता।

अपनी शक्ति, अधिकार या पद के बल पर दूसरों की अपेक्षा कुछेक फुट की ऊँचाई पर बैठना अच्छे नेता का लक्षण नहीं है। इससे आप जीवन के सच्चे अमृत को चखने से वंचित रह जाएँगे।

अपने चारों ओर के लोगों के जीवन को मधुर बनाने के द्वारा ही आप उनसे संपूर्ण लगन और क्षमता की अपेक्षा कर सकते हैं।

भले ही आप मौजूद न रहें उस समय भी आपके दल के सदस्य महसूस करें कि आपके स्नेह और सद्भाव के बल पर उनकी क्षमताएँ कई गुना बेहतर ढंग से प्रकट होती है।

दूसरे लोग यदि अनुभव करते हैं कि आपका योगदान अमूल्य है तो वे स्वाभाविक रूप से आपके चारों ओर इकट्ठा हो जाएँगे और आपको अपना नेता स्वीकार करेंगे।

38

भूतशुद्धि की साधना

पंचभूत किन्हें कहते हैं?

पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश।

हम जिस विश्व में रहते हैं, वह इन पंचभूतों का ही खेल है। यह दुनिया भी पंचभूतों की ही संरचना है। हमारा शरीर भी इन पाँच तत्वों से ही निर्मित है।

हमारे शरीर की मांसपेशियाँ, हड्डियाँ आदि सब कुछ इस पृथ्वी में उगाकर खाए जाने वाले पदार्थों से बनी हैं। हमारी साँस हमें जीवित रखे हुए है। शरीर में रक्त का आधार जल ही है। जब तक प्राण रहते हैं शरीर में ताप रहता है। ब्रह्मांड में अनेक सूर्य, ग्रह-नक्षत्र आदि को यथास्थान रखते हुए, हमें भी पकड़कर जो रखे हुए है, वही है आकाश।

जल का एक गुणधर्म है। उसे देने वाले व्यक्ति के विचार को वह आत्मसात् कर लेता है। मंदिरों में चरणामृत दिये जाने का आधार यही है। हमारे पूर्वज किसी विशिष्ट पात्र में जल रखकर उसका पान करते थे, वह कोई निरा अंधविश्वास नहीं था। आज का विज्ञान इसे वैज्ञानिक आधार पर सिद्ध कर चुका है।

हमारे शरीर में 72 प्रतिशत जल ही है; 12 प्रतिशत पृथ्वी (माटी), 4 प्रतिशप अग्नि, 6 प्रतिशत वायु और शेष आकाश है।

इस शरीर को ठीक से रखना चाहें तो इन पंचभूतों को शुद्ध करना आवश्यक है। इसके लिए जो बुनियादी योगाभ्यास है, भूतशुद्धि कहलाता है। भूतशुद्धि की साधना करने से हम पंचभूतों को वश में रख सकते हैं।

किसी ने आपको पाँच लाख तत्व नहीं दे रखे हैं। यदि आप केवल इन पाँच तत्वों को सही ढंग से संभाल सकें तो इतना ही काफी है। इससे विश्व को समझ सकते हैं।

आप जिस वायु में सांस लेते हैं, जो पानी पीते हैं, जो खाना खाते हैं, जिस भूमि पर चलते हैं और अग्नि जो जीवन-ऊर्जा के रूप में काम कर रही है- अगर इन सभी को आप नियंत्रित और केंद्रित रखें, तो आपके लिए स्वास्थ्य, सुख और सफलता सुनिश्चित है।

बस नंगे पांव अपने बगीचे में रोजाना एक घंटे तक चलें, जहां कीड़े-मकोड़े और कांटें न हों, एक सप्ताह के भीतर आपका स्वास्थ्य काफी बेहतर हो जाएगा। इसे आजमा कर देखें। इतना ही नहीं, अपने ऊंचे बिस्तर के बदले फर्श पर सो कर देखें, आपको बेहतर स्वास्थ्य का एहसास होगा।

अगर आप सीधे नल से पानी पीते हैं, तो आप एक खास मात्रा में जहर पी रहे हैं। अगर आप इस जल को तांबे के एक बरतन में दस से बारह घंटे तक रखें, तो उस नुकसान की भरपाई हो सकती है।

खुली हवा में खड़े होकर वायु स्नान करें आपकी सेहत भी अच्छी हो जाएगी, साथ ही आपका शरीर और दिमाग अलग तरह से काम करने लगेगा। और सबसे बड़ी बात यह होगी कि इस तरह आप सृष्टि के संपर्क में होंगे, जो सबसे महत्वपूर्ण चीज है।

कहने और समझने से परे है विश्व की अद्भुत रचना। इसके अंदर घुसकर गोता लगाकर देखें तो जान सकेंगे कि किसी सरल वस्तु को खरबों गुना बड़ा करके जटिल और अबूझ तरह से चित्रित किया गया है। जब इस रहस्य का पता चल जाता है कि यह केवल पाँच तत्वों का ही खेल है तब बोध प्रकट होता है।

पाँचों भूतों को अपने वश में रखने के लिए क्या करना चाहिए? बहुत ही आसान क्रिया है, योग में इसे भूतशुद्धि कहा जाता है।

बहुत से लोग योगाभ्यास में केवल प्राणायाम से प्राप्त 6 प्रतिशत परिवर्तन से ही बड़े प्रसन्न हो जाते हैं।

पाँचों तत्वों को शुद्ध कर दें तो प्राणों में माधुर्य का अनुभव होगा।

हाल ही में अमेरिका में हमने - दिन तक भूतशुद्धि साधना का संचालन किया। 18 वर्ष पहले तमिलनाडु में इसी तरह की भूतशुद्धि साधना संपन्न हुई थी।

40 से 48 दिनों की अवधि तक शरीर में एक चक्र-प्रक्रिया चलती है, इसे मंडल कहते हैं। तीन मंडल तक लगातार भूतशुद्धि अभ्यास किया जाए तो आपके अंदर स्थित पंचभूतों को एक हद तक शुद्ध किया जा सकता है।

आपके शरीर में स्थित पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश इन पंचभूतों की संपूर्ण क्रिया को सुनिश्चित करने के लिए एक सरल मार्ग है।

आपके शरीर के बाहर मौजूद पंचभूत और आपके शरीर के अंदर मौजूद पंचभूत अलग-अलग नहीं हैं। इसलिए आपके शरीर के बाहर मौजूद पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश के संग एक खास भाव से संपर्क स्थापित करने पर आपके शरीर में मौजूद पंचभूत अच्छी तरह से काम करने लगते हैं।

शरीर के बाहर मौजूद जल के साथ भक्ति भाव से पेश आने पर शरीर के अंदर का जल ठीक से काम करने लगता है। गंगा माता कहकर जल की पूजा करने और मंदिरों में चरणामृत देने के मूल में यही भावना है।

मंदिर में कर्पूर या दीप जलाना, अगरबत्ती का धूप दिखाना या किसी भोजन को देवता का भोग मानकर ग्रहण करना यह सब अग्नि, वायु या पृथ्वी के साथ भक्तिभाव से निकट जाने की विधियाँ ही हैं।

बाहर आप जिस वायु में साँस लेते हैं उसके साथ भी यदि ठीक तरह से पेश आएँ तो आपके

भीतर की वायु की प्रकृति बदल जाती हैं।

इस तरह बाहर के पंचभूतों में से प्रत्येक के संग जब भक्ति भाव से निकटता स्थापित करते हैं, आपके चारों ओर के स्पंदनों में बढ़लाव आता है। इसके साथ ही आपके स्वास्थ्य में ही नहीं, आपके जीवन में भी परिवर्तन आने लगता है इसे आप अच्छी तरह महसूस कर सकते हैं।

कम से कम सप्ताह में एक बार आप, शिव को, या हरि को, या फिर गुरु को, इनमें से एक को अपने इष्ट-देव के रूप में मानकर अपने मन में आराधना करें, भक्ति के साथ नमन करें। ऐसा करने से भी आप के द्वारा इस समय के आयाम को आसानी से पार करते हुए आगे बढ़ने की संभावना बनती है।

पंचभूत में पांचवाँ अंग आकाश या ब्रह्मांड जो है बहुत ही विशाल एवं व्यापक है। आधुनिक विज्ञान भी आज कह रहा है कि शून्याकाश में कुछ खास तरह की प्रज्ञा है। जीवन अकारण ही कुछ लोगों को तितर-बितर करता है और दूसरी ओर कुछ लोग अकारण ही जीवन मे सभी दृष्टि से सुखी-संपन्न दिख रहे हैं, इस पर आपने गौर किया होगा।

यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप किस तरह आकाशीय प्रज्ञा को जागरूकता से या बिना जागरूकता के प्राप्त करते हैं। आकाश या ब्रह्मांड ही सर्वोपरि है। इसी को आधार बनाकर बाकी चारों तत्व कार्यरत रहते हैं। फिलहाल इस पृथ्वी, इस सौर्यमंडल आदि को उनके स्थान पर इसी ब्रह्मांड ने बरकरार रखा है। किसी तरह की रस्सी के बिना इस संपूर्ण सृष्टि को आकाश पकड़कर रखे हुए है।

यदि आप सीख लेंगे कि अपने जीवन में इस आकाश का सहयोग कैसे प्राप्त किया जाए तो आपका जीवन धन्य हो जाएगा। उसके लिए मैं एक आसान क्रियाविधि सिखा सकता हूँ। यह बहुत ही सरल क्रिया है। किंतु इसका फल असीम है।

सुबह सूर्योदय के बाद जब सूरज 30 डिग्री के कोण को पार करे, उससे पहले आकाश को देखकर, आपको अपने स्थान पर थामे रखने के लिए आभार में सिर नवाएँ। उसके बाद जब सूर्य 30 डिग्री के कोण को पार कर जाए, दिन में किसी समय ऊपर देखकर फिर सिर नवाइए। सूर्य के अस्त होने के बाद फिर एक बार ऊपर को देखकर सिर नवाइए। सिर नवाना आकाश में विराजमान किसी देवता के प्रति नहीं है। आज आपको सही स्थान पर धारण कर रखे हुए इस शून्य को देखकर कृतज्ञता भाव के साथ प्रणाम करना ही इसका मकसद है। इसे लगातार करते जाइए, आपका जीवन अद्भुत ढंग से बदल जाएगा।
इस अभ्यास को दिन में तीन बार जागरूकता के साथ नियमित रूप से करते जाइए। इसके माध्यम से यदि आप को आकाश का सहयोग मिले तो आपका जीवन इंद्रजाल सरीखा चलेगा। एक ऐसी प्रज्ञा आपको सिद्ध होगी जिसके बारे में आपने कल्पना नहीं की होगी।

हमारी संस्कृति किसी संयोग से बनाई गई चीज़ नही है। बड़ी जागरूकता के साथ इस संस्कृति को रूप दिया गया है। यों ही खड़े रहना हो, बैठना हो, भोजन करना हो, कोई चीज़ देनी हो या लेनी हो, सभी कामों के लिए कुछ उचित और कारगर विधियों का निर्देश दिया गया है। हर गतिविधि के साथ हमारा शरीर, मन, भावना, ऊर्जा आदि सभी कैसे व्यवहार करते हैं इसे समझकर बनाई गई संस्कृति है यह।

कालांतर में पीढ़ी-दर-पीढ़ी हस्तांतरित करते वक्त इसे ठीक से संभालकर भावी पीढ़ी को देने वाले नेता यहाँ नहीं रहे। इसीलिए इसकी प्रणालियाँ और उद्देश्य विकृत होकर कई तरह से बदल गए।

हमें अपनी संस्कृति का खुद उपहास करके उसके मूल्य को कम करने की प्रवृत्ति को रोककर उसके सच्चे लक्ष्य और महत्ता को स्थायी बनाए रखना होगा।

जीवरसम्

तीर्थकुंड में डुबकी लेकर निकलने से लोगों को जो लाभ मिले हैं उन्हें आपने देखा होगा। आज के वैज्ञानिकों ने अपने व्यापक शोधों से खोज निकाला है कि जिस बरतन में जल संचित कर रखा गया है उसकी प्रकृति के अनुसार जल का गुण बदलता है। इस विज्ञान एवं तकनीक का गहन ज्ञान हमारी संस्कृति में पहले से ही दर्ज है।

आपका शरीर 70 प्रतिशत जल से बना है। अपने भीतर के जल को ईशा में बनाए जाने वाले जीवरसम् के माध्यम से स्वस्थ, सुंदर जीवन के लिए देवामृत के रूप में बदलिए।

- *जल भरे हुए बरतन के ऊपर इस यंत्र को रखने से यंत्र के स्पंदनों को जल के अंदर प्रेषित कर सकते हैं।*
- *खास विधियों द्वारा बनी छोटी गोलियों के जीवरसम् को जल में डालने से जल में शक्ति का संचार कर सकते हैं।*

39

प्रेम या हथियार

‘‘हमारी संस्कृति में देवी-देवता किसलिए इतने सारे अस्त्र-शस्त्र धारण किये खड़े हैं?’’ किसी ने मुझसे पूछा। उनकी यही शंका थी कि यह हिंसा का समर्थन करने वाली संस्कृति तो नहीं?

यदि दुनिया के सभी निवासी जागरूकता के साथ जीने लग जाएँ तो हथियारों की कोई ज़रूरत नहीं होगी।

लेकिन दुनिया में इतनी परिपक्वता कहाँ आई है कि अस्त्र-शस्त्र को बिल्कुल त्याग दें।

आज दुनिया के सारे ही सफल देश शस्त्रों के निर्माण में लगे हुए हैं। विश्व का सबसे बड़ा कारोबार हथियार बनाना और उनकी बिक्री ही है।

सभी देशों की सरकारें हथियारों के लिए बहुत बड़ी राशि का प्रावधान क्यों करती हैं? आपके पास काफी मात्रा में अस्त्र-शस्त्र हों तभी पड़ोसी देश आपको शांति से रहने देगा।

निहत्थे रहेंगे तो सब लोग आपको पैरों तले कुचलते हुए निकल जाएँगे। तो क्या हमारी संस्कृति हिंसा पर विश्वास करती है?

नहीं, वे ही देवता अपने दूसरे हाथों में कमल और कृपा प्रदान करने वाली मुद्राएँ धारण किए हुए हैं - इस पर आपने गौर नहीं किया?

वीडिया देश के राजा क्रोसस ने फारस (आज का ईरान) देश पर आक्रमण करने का निर्णय लिया। देवता के निकट जाकर देव-प्रश्न की विधि से फल जानना चाहा।

कृपा-वचन मिल गया, ‘‘तुम्हारे द्वारा एक बड़ा साम्राज्य मटियामेट होने वाला है।’’

पूरे भरोसे के साथ उसने फारस देश पर धावा बोल दिया। करारी हार हुई।

“इतने सारे धर्मों के होने के बावजूद यहाँ शांति नहीं है, क्यों?”

सद्गुरुः मनुष्य को अपने अंदर विराजमान ईश्वर का अनुभव करने में सहायता करने के लिए ही विभिन्न धर्म अस्तित्व में आए। ये धर्म देवत्व को लाने में चूक गए हों तो भी कोई बात नहीं थी। लेकिन शोचनीय बात यह है कि वे इंसानियत के गायब होने का कारण बन गए हैं।

आज हर धर्म अलग-अलग राजनैतिक दल के रूप में कार्य कर रहा है। आप जिस धर्म के मानने वाले हैं, अपने आप उस पार्टी के सदस्य बन जाते हैं।

अपने धर्म को बचाने का विचार आपके अंदर खुद पैदा हो जाता है। आप को डर होता है कि अन्य पार्टी वाले से आपकी पार्टी को खतरा हो सकता है।

भय की अभिव्यक्ति हिंसा ही तो है। आप लड़ने के लिए तैयार हो जाते हैं। अकेले रहने पर आप जिनके मित्र होते हैं, धर्म की पृष्ठभूमि से देखने पर उन्हीं के दुश्मन बन जाते हैं।

हर इंसान शांति और आनंद की ही कामना करता है। लेकिन गुट के एक सदस्य के रूप में अपनी पहचान बनाने पर उसकी अकल पटरी से उतर जाती है।

जब तक यह गफलत दूर नहीं होगी, धर्मों से मनुष्य को खतरा ही खतरा है शांति नहीं मिलेगी।

देवता की निकट पहुँचा और क्रोध के साथ पूछा, ‘‘कृपा-वचन झूठा हो गया, क्यों?’’

‘‘झूठा नहीं हुआ। जो मटियामेट हुआ, वह तुम्हारा ही वीडिया साम्राज्य था’’ उत्तर मिला।

देवताओं के हाथ में जो कमल है, वह जीवन के अत्यंत उन्नत एवं महान पक्ष का प्रतिनिधित्व करता है। जीवन को पूर्ण रूप से समझे बिना यदि हम लांछन लगाएं कि हमारे देवता हिंसा की शिक्षा देते हैं तो यह मूर्खता नहीं तो क्या है?

आपकी नज़र में जो चीज़ें शांतिपूर्ण दिखाई देती हैं वे वास्तव में शांतिमय नहीं हैं। मंद पवन से झूम रहे उपवन को अपनी नज़र से देखकर किसी निर्णय पर पहुँचें तो वह गलत निकल सकता है।

धरती के नीचे जाकर देखिए। जड़ों और कीड़ों के बीच, माटी और अन्य जीवों के बीच वहाँ

महासंग्राम चल रहा हैं।

पल-प्रतिपल वहाँ लाखों जीव मर रहे हैं, और लाखों जीव पैदा हो रहे हैं।

गहराई से सोचें तो जीवन हिंसा भी नहीं है, जीवन शांति भी नहीं है। जीवन कई गुत्थियों का ऐसा मिश्रण है जिसे बूझना संभव नहीं है।

इस संस्कृति में शांति किसी बाहरी घटना के रूप में नहीं समझी गई है, यही मान्यता रही कि शांति अंदर बिखर रही है। इसीलिए खोज को अंतर्मुखी बनाया गया।

बाहरी संसार का शांतिपूर्ण रहना या युद्ध में लगा रहना आपके हाथ में नहीं है। जीवन सभी पक्षों का मेल है। लेकिन अंदर सदा शांत रहना आपके ही हाथों में है।

शंकरन पिल्लै अपने छोटे भानजे से किसी भी शादी-विवाह में मिलने पर उसकी पीठ पर थपकी देते हुए "अगली बारी तुम्हारी ही है" कहकर हँसते।

एक मुकाम पर आकर यही बात सुनते-सुनते भानजे को कोफ्त हो गयी।

उनके परिवार में किसी बुजुर्ग का देहांत हो गया। गमी पर बहुत से बंधु-मित्र आए थे। भानजे ने उनमें शंकरन पिल्लै को देख लिया। उनके पास आकर पीठ पर थपकी देते हुए बोला, "अगली बारी आपकी ही है।"

उस दिन से शंकरन पिल्लै ने उसे छेड़ना बंद कर दिया।

"अगली बारी मेरी है" इस बात को भूलने के कारण ही लोग हथियार उठाते हैं।

इस धरती पर रहने वाले जीवों के लिए प्रकृति ने ऋतुओं की रचना की। पेड़-पौधे उनके लिए नियत मौसम में फलते हैं, दूसरे मौसम में झड़ते हैं।

पशुओं की बात भी यही है। कब अपने जोड़े से मिलना है - इसके लिए मौसम नियत है। पक्षी किसी निश्चित मौसम में स्थान परिवर्तन करने से चूकते नहीं।

केवल मानव के लिए ऋतु और समय नियत नहीं है। अक्लमंदी से काम लेते हुए अपने समय और ऋतु स्वयं तय कर लेने का अधिकार प्रकृति ने मानव को दिया है।

शांति से रहना और आनंद पूर्वक रहना उसी के वश में है।

कोई व्यक्ति चाहे तो साल के 365 दिन उसके लिए वसंत ऋतु बन सकते हैं।

लेकिन यहाँ कई लोग साल के सभी मौसमों में यों दिखाई देते हैं जैसे जाड़े में जमकर सुन्न हो गए हैं। वे इस तरह जी रहे हैं जैसे अपनी कब्र से बाहर ज़रा दूर पर ज़िंदगी काट रहे हों। उनका हृदय संवेदना शून्य होकर जमकर जड़ बन गया है।

यहाँ न तो कोई दूसरे से ऊँचा है न नीचा। सब लोगों से अलग-थलग होकर कोई भी यहाँ अकेले नहीं जी सकता, इसे अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। ऐसी समझ के साथ ज़िंदगी

जीने पर अस्त्र-शस्त्रों की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

सिसिली देश का कोई क्रूर माफिया अमेरिका के आपराधिक जगत में अपना दबदबा रखता था। एक चरण में उसे शक हुआ कि अपने गुट के किसी सदस्य ने उसके नाम आए

धन का गबन कर लिया है।

उसके बारे में सीधे तहकीकात करने के लिए वह हवाई जहाज़ से अमेरिका पहुँचा। लेकिन अँग्रेज़ी न जानने के कारण एक दुभाषिए को अपने पास रख लिया। संदिग्ध व्यक्तियों की सूची में से पंद्रह व्यक्तियों को एक-एक करके अंदर बुलाकर उनके मुँह के सामने बंदूक की नोक रखते हुए पूछा,

बचपन से ही मैं दमे की बीमारी से परेशान रहा करता था। हर साल अस्थमा धावा बोल देता। साँस लेना दूभर हो जाता। ऐसे समय में इनहेलर का प्रयोग करता था। 2009 में ईशा योग की कक्षाओं में पहली बार भाग लिया। उसके बाद साँसों की बीमारी से धीरे-धीरे राहत मिलने लगी। उसकी आवृत्ति कम होते-होते अब साल में केवल एक बार रह गई है। मेरी रोग-प्रतिरोध क्षमता में भी बढ़ोत्तरी हो गई।

-श्रवंत, हैदराबाद

''क्या तूने मेरे धन का गबन किया?''

दुभाषिया उसका अनुवाद करता था। ''ना हुज़ूर, मैंने ऐसा नहीं किया'' हरेक ने डर से काँपते हुए अँग्रेजी में बताया। दुभाषिया इन उत्तरों का भी अनुवाद करके माफिया नेता को सुनाता रहा।

आखिरी आदमी जो आया उसने अपने गुनाह को कबूल किया, ''हाँ, मेरे सरकार, यह सच है कि मैंने आपके धन का गबन किया। लेकिन उसमें से एक डालर भी खर्च नहीं किया। धन को दस संदूकों में भरकर मेरी माँ की कब्र के पास हिफाजत के साथ छिपाकर रखा है। मुझे माफ कर दो।''

दुभाषिए ने माफिया नेता के सामने इनका अनुवाद किया, ''क्या इस निहायत बेवकूफ़ आदमी के अंदर मुझ पर गोली चलाने की हिम्मत है?''

इसी तरह बीच में आए कुछ लोगों ने अपने स्वार्थ को दृष्टि में रखते हुए हमारी उन्नत संस्कृति के कुछ महत्वपूर्ण विषयों को बिगाड़कर पेश कर दिया। उन्हें संशोधित करके व्यवस्थित करने का दायित्व वर्तमान पीढ़ी का बन गया है।

अन्य सभी बुनियादी बातों की अपेक्षा मानव अपनी स्वतंत्रता को ही अधिक चाहता है। इसी आज़ादी की तलाश में लोग दूसरे धर्मों की ओर आकर्षित हो जाते हैं।

स्वतंत्रता कहीं किसी पाश्चात्य देश से आया विचार नही है। उनके द्वारा इसकी कल्पना तक करने के हजारों साल पहले ही इस संस्कृति में मुक्ति नामक 'स्थायी स्वतंत्रता' की

सोच को रूप दिया जा चुका था। इससे उत्कृष्ट संस्कृति और कोई नहीं है।

दरअसल स्वतंत्रता का मतलब राजनैतिक स्वतंत्रता नही है, आर्थिक स्वतंत्रता भी नही है, वरन् यह आंतरिक स्वतंत्रता है। अन्य किसी भी संस्कृति में ऐसा लक्ष्य नहीं मिलता। लेकिन हमारी संस्कृति का प्रमुख लक्ष्य ही मनुष्य की चिरस्थायी स्वतंत्रता है। जन्म और मृत्यु से भी परे आनंदपूर्ण स्वतंत्रता की स्थिति है यह। इसी को हम मुक्ति कहते हैं। चाहें तो ईश्वर को एक साधन बनाकर मुक्ति पा सकते हैं, न चाहें तो ईश्वर के बिना भी पा सकते हैं। दोनों के लिए अवसर देने वाली संस्कृति जगत में केवल एकमात्र यही संस्कृति है।

आपके परिवार, आपके व्यवसाय, आपकी शिक्षा का मुक्ति के साथ तालमेल बिठाते हुए हमारी संस्कृति को रूप दिया गया है।

स्वतंत्र भारत के रूप में हमारी परंपरा केवल साठ साल की हो सकती है। किंतु सांस्कृतिक धरातल पर यह हजारों साल से अनुशासनबद्ध रूप से चली आ रही है।

आज के हमारे युवकों में कुलबुला रही तड़प को देखने से यही लगता है कि वीजा मिलने पर उनमें से आधे लोग समुंदर को तैरकर पार करते हुए अमेरिका पहुँच जाएँ। हमने भारतीयता के मूल्य को सही ढंग से उनके मन में नहीं बिठाया, इसी कारण से उनका रुझान दूसरी ओर हो जाता है।

प्रमुख रूप से हमारी संस्कृति के बारे में प्रौढ़ लोगों को, माता-पिता को, गहराई से जानना ज़रूरी है। उसकी विशेषताओं को आत्मसात् कर लेना चाहिए। उसके बाद युवा पीढ़ी को उससे परिचित कराना चाहिए।

'अन्य संस्कृति के पीछे भागना छोड़ दो' यों चिल्लाते रहना छोड़कर अपनी संस्कृति के मूल्यों और विशेषताओं को अपने जीवन में उतारकर दिखाना चाहिए।

अपना देश अनोखा है, इसकी एक रंग-बिरंगी संस्कृति है। विविधताओं और विचित्रताओं से भरा ऐसा देश दुनिया में और कहीं देखने को नहीं मिलेगा। ऐसा नहीं कि एक राज्य से दूसरे राज्य में जाने पर ही अंतर मिलेगा। एक ही कालोनी के अंदर पड़ोस में जाने पर भी पाएँगे कि उनकी भाषा अलग होगी, उनके इष्ट-देवता अलग होंगे, उनका खान-पान अलग तरह का होगा। उनका कपड़ा पहनने का ढंग और आचार-विचार भी भिन्न हो सकते हैं।

फिर भी हमारी संस्कृति में 'समान तत्व' रूपी जो डोर है वही हम सबको एक सूत्र मे बाँधकर रखे हुए है। उस डोर को काट देने पर इसे एक राष्ट्र के रूप में स्वीकार करने के लिए यहाँ कोई और तत्व मौजूद नहीं है।

40

ईशा क्रिया: ज्यादा प्राणवान और जीवंत होने की विधि

अब हम लोग एक ध्यान करेंगे। इस ध्यान का नाम है: ईशा-क्रिया। ईशा का अर्थ है, 'वह जो सृष्टि का स्रोत है' और क्रिया का अर्थ है, 'आंतरिक कार्य।' इस ध्यान का उद्देश्य इंसान को उसके अस्तित्व के स्रोत से संपर्क बनाने में सहायता करना है, जिससे वह अपना जीवन अपनी इच्छा और अपनी सोच के अनुसार जी सके।

यह क्रिया आपके और आपके शरीर, और आपके मन के बीच एक दूरी बनाती है। आप जीवन में जूझ इसलिए रहे हैं, क्योंकि आपने इन सीमित चीजों के साथ अपनी पहचान बना ली है। ध्यान की खासियत यह है कि आप और जिसे आप अपना 'मन' कहते हैं, उनके बीच एक दूरी बन जाती है। आप जिस भी पीड़ा से गुजरते हैं, वह आपके दिमाग की रचना है; क्या ऐसा नहीं है? अगर आप खुद को दिमाग से दूर कर लें, तो क्या आपके भीतर पीड़ा हो सकती है? यहीं पीड़ा का अंत हो जाता है।

जब आप ध्यान करते हैं, आपके और आपके दिमाग के बीच एक दूरी पैदा हो जाती है, और आप शांतिपूर्ण महसूस करने लगते हैं। पर समस्या यह है कि जैसे ही आप अपनी आंखें खोलते हैं, आप फिर से अपने दिमाग के साथ उलझ जाते हैं। अगर आप रोज ध्यान करेंगे, एक दिन ऐसा आएगा जब आप अपनी आंखे खोलेंगे और तब भी आप अनुभव करेंगे कि आपका दिमाग वहां है और आप यहां हैं। यह तकलीफों का अंत है। जब आप अपने शरीर और अपने मन के साथ अपनी पहचान बनाना बंद कर देते हैं, आप अपने भीतर सृष्टि के स्रोत से जुड़ जाते हैं। जैसे ही ऐसा होता है, आप कृपा के पात्र हो जाते हैं।

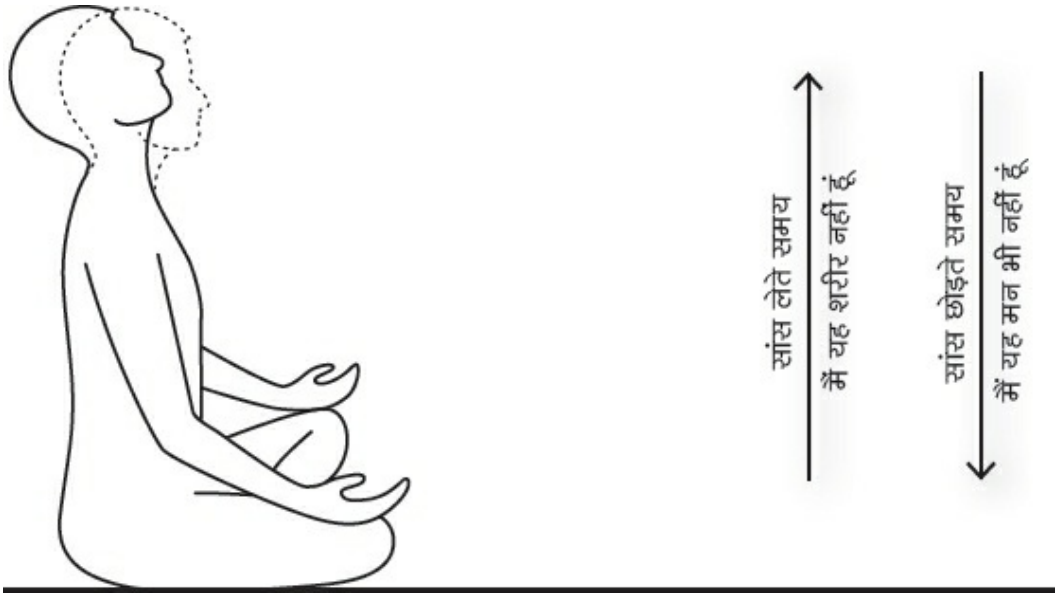
ईशा-क्रिया के दैनिक एवं नियमित अभ्यास से जीवन में स्वास्थ्य, कुशलता, शांति और उत्साह बना रहता है। यह आज के भागदौड़ वाले जीवन के साथ तालमेल बिठाने के लिए

एक बहुत शक्तिशाली साधन है।

ईशा-क्रिया निर्देशः

तैयारीः

- पूर्व दिशा की ओर चेहरा करके पालथी लगाकर बैठें। अपनी रीढ़ आराम से सीधी रखें।
- आपके हाथ जांघों पर खुले हुए और हथेलियां ऊपर की ओर हों।
- जरा सा ऊपर उठे चेहरे के साथ अपनी आंखे बंद करके बैठें। अपनी भौंहों के बीच हल्का सा ध्यान (फोकस) रखें।



ध्यानः

यह ध्यान तीन चरणों में होगाः

पहला चरणः

- आराम से धीरे-धीरे सांस लें और छोड़ें।
- हर बार सांस लेते समय अपने मन में कहेंः 'मैं यह शरीर नहीं हूं' और इस विचार के साथ सांस अंदर लेते रहें।
- हर बार सांस छोड़ते समय अपने मन में कहेंः 'मैं यह मन भी नहीं हूं' और इस विचार के साथ सांस छोड़ते रहें।
- इसे 7 से 11 मिनट तक करें।

दूसरा चरणः

- गहरी सांस लेकर, फिर मुंह खुला रखकर 'आ...' (आऽऽऽ) की लंबी आवाज निकालें। आपको इसे बहुत जोर से नहीं बोलना है, बस इतना हो कि आप इसका कंपन नाभि के ठीक नीचे महसूस कर सकें।
- इसे सात बार करना है। हर बार यह ध्वनि करते हुए पूरी सांस छोड़िए।

तीसरा चरणः

- अपने चेहरे को थोड़ा-सा ऊपर की ओर उठा हुआ रखें, अपना ध्यान भौंहों के बीच में रखते हुए 5 - 6 मिनट तक बैठें।
- यह अभ्यास 12 से 18 मिनट के बीच होगा। अगर आप चाहें तो ज्यादा देर तक बैठ सक हैं।
- सांस ऐसे ही लेना और छोड़ना है जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।

कृपया ध्यान रखेंः

- जब आप ईशा-क्रिया के लिए बैठें, शरीर और मन की हरकतों पर ध्यान न दें। आपके शरीर और मन में जो भी चल रहा है उनकी बिना परवाह किए बस वहां बैठे रहें।
- अभ्यास के दौरान बीच में विराम न लें, क्योंकि इससे क्रिया के दौरान होने वाली उर्जा-पुनर्गठन की प्रक्रिया बिगड़ जाती है।
- हर बार जब आप यह क्रिया करें, इसे कम से कम 12 मिनट तक करें और 48 दिनों तक दिन में दो बार करें। (48 दिन का एक मंडल होता है।) या फिर - दिनों तक दिन में एक बार करें। आपको यह संकल्प लेना है।
- इस क्रिया का अभ्यास कोई भी कर सकता है और इसके फायदों का आनंद उठा सकता है। बिना कोई बदलाव किए केवल निर्देशों का पालन करें। यह एक सरल पर बहुत शक्तिशाली क्रिया है।
- आप खुद को दिन में किसी भी समय यह याद दिला सकते हैं - 'मैं यह शरीर नहीं हूं' और 'मैं यह मन भी नहीं हूं'।

सांस का क्या महत्व है? अच्छी तरह सांस लेने से आदमी स्वस्थ रहता है। क्या इसके दूसरे फायदे भी हैं?

सद्गुरुः सांस वो धागा है, जो आपको शरीर से बांध कर रखता है। अगर मैं आपकी सांसें ले लूं तो आपका शरीर छूट जाएगा। यह सांस ही है, जिसने आपको शरीर से बांध रखा है। जिसे आप अपना शरीर और जिसे 'मैं' कहते हैं, वे दोनों आपस में सांस से ही बंधे हैं। यह सांस ही आपके कई रूपों को तय करती है।

जब आप विचारों और भावनाओं के विभिन्न स्तरों से गुजरते हैं, तो आप अलग-अलग तरह

से सांस लेते हैं। आप शांत हैं तो एक तरह से सांस लेते हैं। आप खुश हैं, आप दूसरी तरह से सांस लेते हैं। आप दुखी हैं, तो आप अलग तरह से सांस लेते हैं। क्या आपने यह महसूस किया है? इसी का ठीक उल्टा है प्राणायाम और क्रिया का विज्ञान। जिसमें एक खास तरह से, सचेतन सांस लेकर अपने सोचने, महसूस करने, समझने और जीवन को अनुभव करने का ढंग बदला जा सकता है।

शरीर और मन के साथ कुछ दूसरे काम करने के लिए इन सांसों को एक यंत्र के रूप मे कई तरह से इस्तेमाल किया जा सकता है। आप देखेंगे कि ईशा-क्रिया में हम सांस लेने की एक साधारण प्रक्रिया का इस्तेमाल कर रहें हैं, पर क्रिया सिर्फ सांस में नहीं है। सांस सिर्फ एक माध्यम है। सांस तो एक शुरुआत है, पर जो होता है वह अद्भुत है। आप जिस तरह से सांस लेते हैं, उसी तरह से आप सोचते हैं। आप जिस तरह से सोचते हैं, उसी तरह से आप सांस लेते हैं। आपका पूरा जीवन, आपका पूरा अचेतन मन आपकी सांसों में लिखा हुआ है। अगर आप सिर्फ अपनी सांसों को पढ़ें, तो आपका अतीत, वर्तमान और भविष्य आपकी सांस लेने की शैली में लिखा हुआ है।

एक बार जब आप इसे जान जाते हैं, जीवन बहुत अलग हो जाता है। इसे अनुभव करना होता है, यह ऐसा नहीं है जिसे आप प्रवचन से सीख सकते हैं। जब आप बस यहां बैठने का आनंद जान जाते हैं, यानी कुछ सोचे बिना, कुछ किए बिना, बस बैठने का आनंद जानते हैं, सहज एक जीवन के रूप में बैठना, तब जीवन बहुत अलग हो जाता है।

यह असल में क्या है, आज इसका वैज्ञानिक सबूत है कि बिना शराब की एक बूंद लिए, बिना कोई चीज लिए, आप यहां सहज बैठकर, अपने आप नशे में मतवाले व मदहोश हो सकते हैं। अगर आप एक खास तरह से जागरूक हैं, तो आप अपनी आंतरिक प्रणाली को इस तरह से चला सकते हैं कि आप सिर्फ यहां बैठने मात्र से परमानंद में चले जाते हैं। एक बार जब केवल बैठना और सांस लेना इतना बड़ा आनंद बन जाए, आप बहुत हंसमुख, विनम्र और अद्भुत हो जाते हैं, क्योंकि तब आप अपने अंदर एक ऊंची अवस्था में होते हैं। दिमाग पहले से ज्यादा तेज हो जाता है।

आप आधुनिक विज्ञान की सुख-सुविधाओं से तो भली-भांति परिचित होंगे। मैं चाहता हूं कि आप एक अलग तरह के विज्ञान, एक आंतरिक विज्ञान, एक योगिक विज्ञान की शक्ति और आजादी को जानें। यह ऐसा विज्ञान है, जिसकी मदद से आप अपने भाग्य के स्वामी खुद बन सकते हैं। यह विज्ञान आपको जीवन पर संपूर्ण महारत हासिल करना सिखाता है। इसके जरिए न सिर्फ आप मनचाहे तरीके से अपना जीवन रच सकते हैं, बल्कि अपने जीवन, मृत्यु व पुनर्जन्म की प्रक्रिया को भी तय करने के काबिल हो जाते हैं।

क्या माहवारी के दिनों में स्त्रियों को आध्यात्मिक अनुष्ठानों में भाग नहीं लेना चाहिए?

सद्गुरू: आदिम युग में जब प्रौद्योगिकी का विकास नहीं हुआ था, अपने शरीर की मज़बूती के कारण, समाज में पुरुष का दबदबा था। फिर भी औरत मर्द की तुलना में ज्यादा तेज़ थी। अपनी खूबसूरती के बल पर पुरुष पर हावी हो जाती थी। मर्द ने गौर किया कि उसके विचारों पर हर पल औरत हमला कर रही है। उसके दिल में यह डर पैदा हो गया कि शरीर की दृष्टि से मज़बूत होने के बावजूद मानसिक रूप से मैं औरत का गुलाम बन जाऊँगा। इसीलिए वह स्त्री पर अंकुश लगाने का उपक्रम करने लगा।

राजा लोग ही नहीं, धर्म-गुरुओं के भी आशंका हो गई कि ज़रा सी आज़ादी देने पर भी शायद स्त्री अपने हाथ में अधिकार ले लेगी। उन्होंने ऐसा नियम बना डाला कि पुरुष ही उत्तराधिकारी बन सकता है। इससे अधिकार के मामले में स्त्री को बेदखल करना सुगम हो गया।

धर्मगुरुओं ने स्त्री पर अंकुश रखने के लिए ढेर सारे विधि-विषेध बना डाले। उनमें एक है माहवारी की अपवित्रता। जो लोग आज भी यह कहते हैं कि स्त्री महीने में एक बार अशुद्ध बन जाती है, उनसे मैं यही बताना चाहता हूँ:

आप बड़ी आसानी से एक बात भूल जाते हैं। जब आप अपनी माँ के गर्भ में दस मास तक रहे उस पूरी अवधि में उसकी गंदगियाँ बाहर नहीं निकलती थीं। तब, उसी गंदगी में तो आपके शरीर का धीरे-धीरे विकास हुआ था। आपके शरीर का एक-एक बूँद रक्त, नस, मांसपेशी और हड्डी उसी गंदगी में ही तो तैयार हुई होगी?

अगर आप स्त्री को अपवित्र मानते हैं तो उससे जो पैदा हुए, वे लोग उससे भी ज्यादा अपवित्र होने चाहिएं? वह महीने में एक बार अपवित्र होती है तो आप हर दिन अपवित्र हैं, है न? इसलिए इस विश्वास के आधार पर स्त्री की अवहेलना करने की कोशिश न कीजिए।

जरा-सा ऊपर उठे चेहरे के साथ मुझे क्यों बैठना चाहिए?

सद्गुरू: जरा-सा ऊपर उठे चेहरे के साथ आप इसलिए नहीं बैठते हैं कि आप आसमान में

तैरती कोई चीज देखना चाहते हैं या कोई कल्पना करना चाहते हैं। आप चेहरा ऊपर की ओर इसलिए रखते हैं, क्योंकि जब आपकी प्रणाली ऊपर की ओर केंद्रित होती है, यह ग्रहणशील हो जाती है। यह एक खिड़की खोलने जैसा है। यह कृपा का पात्र होने जैसा है। जब आप इच्छुक और ग्रहणशील हो जाते हैं, आपका शरीर अपने आप ऊपर की ओर खिंचने लगता है।

ध्वनि 'आ...' (आऽऽऽ) के उच्चारण का मुझ पर क्या असर होगा? सद्गुरु: जब आप ध्वनि 'आ...' का उच्चारण करते हैं, आपके शरीर का भरण-पोषण केंद्र जागृत हो जाता है। यह केंद्र मणिपूरक चक्र है। मणिपूरक चक्र आपकी नाभि से पौन इंच नीचे होता है। जब आप अपनी मां के गर्भ में थे, तब यह 'भरण-पोषण' नली वहां जुड़ी थी। अब नली नहीं है, पर यह भरण-पोषण केंद्र अब भी आपकी नाभि में है।

जैसे इंसान का एक भौतिक शरीर होता है, वैसे ही एक पूरा ऊर्जा शरीर भी होता है, जिसे हम आमतौर पर प्राण या जीवन शक्ति के रूप में जानते हैं। यह ऊर्जा या प्राण, शरीर में खास तरीके से चलता है, यह मनमाने ढंग से नहीं चलता। इसके चलने के बहत्तर हजार विभिन्न ढंग हैं। दूसरे शब्दों में, हमारी प्रणाली में बहत्तर हजार रास्ते हैं, जिनसे यह चलता है। इन रास्तों को नाड़ियां कहते हैं। इनका कोई भौतिक रूप नहीं होता, अगर आप शरीर को काटकर अंदर देखें तो आपको ये नाड़ियां नहीं मिलेंगी। लेकिन जैसे ही आप ज्यादा जागरूक होते जाते हैं, आप महसूस करेंगे कि ऊर्जा मनमाने ढंग से नहीं, बल्कि तय रास्तों से होकर गुजर रही है।

जब आप 'आ...' का उच्चारण करते हैं, तो आप देखेंगे कि कंपन नाभि से पौन इंच नीचे शुरू होकर पूरे शरीर में फैल जाता है। ध्वनि 'आ...' एकमात्र कंपन है, जो पूरे शरीर में फैलता है, क्योंकि यह अकेला स्थान है, जहां बहत्तर हजार नाड़ियां मिलती हैं और फिर से बंट जाती हैं। ये सब मणिपूरक पर मिलती हैं और फिर से अलग हो जाती हैं। यही शरीर में ऐसा एकमात्र बिंदु है। अगर आप ध्वनि 'आ...' का उच्चारण करते हैं, तो उसका कंपन पूरी प्रणाली में फैल जाता है।

यह कंपन आपके भरण-पोषण केंद्र को ऊर्जावान बनाने में काफी मदद करता है। इस केंद्र के जागृत होने से सेहत, सक्रियता, समृद्धि और खुशहाली की प्राप्ति होती है।

आप 'ईशा क्रिया ध्यान' ईशा क्रिया सीडी के माध्यम से सीख सकते हैं। इसे आप ऑनलाइन भी सीख सकते हैं- देखें : www.ishakriya.com

41

क्या संपूर्ण संतोष मिल सकता है?

भले ही आपको विशाल साम्राज्य का आधिपत्य मिले, तब भी संपूर्ण संतोष के बिना मन में एक अतृप्ति रहेगी, क्या आपने इसे महसूस किया है? चाहे कुछ भी मिले, और थोड़ा... और कुछ... इस तरह की हवस आग की तरह अंदर धधकती रहेगी, आपने इस पर गौर किया है?

ऐसा क्यों होता है?

माप में आने वाली कोई भी वस्तु आपको दी जाए, संतोष मिलने वाला नहीं। असल में आपकी तड़प, मिलने वाली सभी वस्तुओं पर कब्जा करने की नहीं है। तो फिर?

अनंत सृष्टि का हिस्सा होकर भी आप अपनी चाहत को नाहक एक छोटे दायरे में सीमित करने लगे थे, इसी का परिणाम है यह।

विकसित होते-होते असीम के साथ मिल जाने की तड़प के कारण ही, अन्य कोई भी वस्तु दी जाए, आपकी इच्छा संपूर्ण संतोष पाए बिना कुछ कमी महसूस करती है। इस बुनियादी सत्य को अच्छे से ससझ लें तो दुख की कोई गुंजाइश ही नहीं है।

यह विश्व और आप एक ही हैं। इस तथ्य का प्रत्यक्ष अनुभव होते ही इच्छा फौरन अपनी तड़प छोड़ देगी।

उसके बाद, इच्छा बाहर से आकर ज़ोर डालने वाली चीज़ न होकर आंतरिक कामना बनकर रहेगी। तब इच्छा आपको संचालित नहीं करेगी, आप इच्छा का संचालन करेंगे। कैसे?
आप जो भी काम करेंगे, काम के उन क्षणों में इस तरह तल्लीन हो जाएँगे मानों वही कार्य आपका संपूर्ण जीवन हो। जब काम का वह खेल समाप्त हो जाएगा, उसके प्रति इच्छा को

समेटकर रख भी देंगे।

ईश्वर क्या केवल आस्तिकों के लिए ही सुलभ है?

सद्गुरुः ईश्वर न तो आपकी आस्था या विश्वास है, न ही आस्तिकता के चलते आपकी सीखी-समझी चीज़ है। अपने आपको असीम के रूप में अनुभव करने के पथ की ओर आपको ले जाने के लिए आपके अंदर क्रियाशील रहने वाली शक्ति है वह।

वह शक्ति आस्तिकों के अंदर भी काम करती है, नास्तिकों के अंदर भी। लेकिन जो उसकी अनुभूति करते हैं उनमें ही वह घटती है।

परिणाम के लिए इच्छा करना छोड़कर काम करने के लिए इच्छा कीजिए। आनंद की अभिव्यक्ति के रूप में इच्छा को पालकर गौर कीजिए। दुख की कहीं गुंजाइश ही नहीं रहेगी। आपकी प्रसन्नता, परिणाम में मिलने वाली सफलता या हार पर निर्भर नहीं रहेगी।

संपूर्ण जागरूकता के साथ जीना शुरू कर देंगे तो किसी भी वस्तु के स्वामित्व का अभिमान छोड़कर यही अनुभव करेंगे, 'सब कुछ मैं ही तो हूँ।'

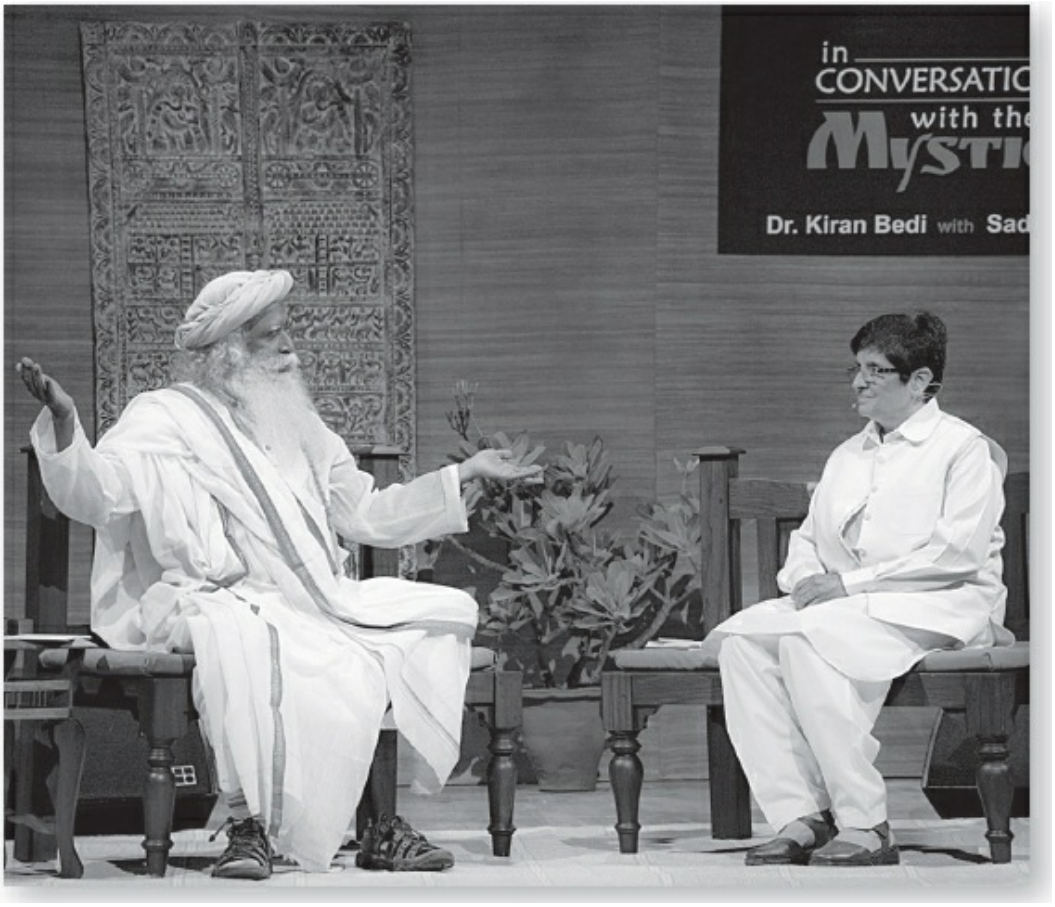
इच्छा का यों विकास होते-होते पूरे विश्व को अपने अंदर समा लेने का क्षण आ जाएगा, तब आप परमानंद का स्वाद लेंगे।

तथागत बुद्ध को जो ज्ञान मिला, मुझे जो आनंद प्राप्त हुआ, वह यहाँ रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति के लिए साध्य है।

मुझसे कुछ लोग यही पूछते हैं, ''क्या आप ईश्वर द्वारा चुने गए हैं? किस तरह आपका चयन हुआ? पूर्व जन्म के पुण्य से या केवल भाग्य से?''

सुनकर मुझे हँसी आ जाती है।

मैंने कभी यह सोचा नहीं कि मैं ईश्वर द्वारा चुना गया हूँ। जो लोग यह दावा करते हैं कि वे ईश्वर द्वारा चुने गए हैं, वे अहंकार के शिखर पर रहते हैं। वास्तव में जो लोग ईश्वर से दूर रहते हैं, वे दुखी रहते हैं।



मैं 2003 में हृदय-रोग से पीड़ित हुआ।

डॉक्टरों ने ऑपरेशन का परामर्श दिया। मैंने उस समय ईशा योग केंद्र के नव-जीवन केंद्र में 'योग-मार्ग' नामक चिकित्सा प्रोग्राम में भर्ती हुआ। इससे मेरी शारीरिक स्थिति इतनी बेहतर हो गई कि ऑपरेशन को बिल्कुल टाल देना संभव हो गया। हर रोज साधना कर रहा हूँ। सदा खुश रहना मुमकिन हो रहा है।

-सदाशिवम, ईरोड।

यदि आपको सिखाया गया है कि ज्ञान पाना केवल चंद लोगों के लिए ही संभव है, तो इससे बड़ा झूठ और कोई हो ही नहीं सकता।

मानव जन्म पाए प्रत्येक व्यक्ति को इस महान सत्य का अनुभव करने का अवसर दिया गया है।

अगर मेरे लिए संभव है तो आपके लिए भी संभव है। कैसे?

योग का मतलब सिर के बल खड़ा होकर शीर्षासन करना नहीं है। दूसरे के साथ एक हो जाना, मिल जाना यही योग है।

आपको विश्व से अलग करके बंधन में रखे हुए किवाड़ का ताला कहाँ है? इसे खोलने वाला विज्ञान है योग।

जब आप मेरी तरह अपने अनुभव में जान लेंगे कि आपके भीतर जो है और बाहर जो है दोनों एक ही हैं, तभी आप इस विश्व के रहस्य को पूर्ण रूप से समझ लेंगे। उसी क्षण आप एक ऐसे परमानंद का अनुभव करेंगे जिसका अनुभव आपको इससे पूर्व कभी नहीं मिला था।

उसके बाद मुझमें और आपमें कोई अंतर नहीं रह जाएगा।

42

आपके सबसे घनिष्ठ मित्र कौन हैं?

आप से एक आसान सवाल।

आप के सबसे घनिष्ठ मित्र कौन हैं?

''मेरी पत्नी, मेरे पति, मेरा बच्चा। नहीं नहीं, मेरा मित्र। नो नो, मेरी माँ ही। ना, पिता ही..'' यों आप जो भी उत्तर दें..

वह सब सफेद झूठ हैं।

देखिए, उनमें से प्रत्येक को आपने एक हद तक ही छूट दी है। किसी को घर के द्वार तक, किसी को अपने हाथ की पहुँच तक, किसी को अपने बिस्तर तक।

लेकिन चाहे कितने ही नज़दीकी क्यों न हों, उनसे भी एकाध रहस्य आपने अपने मन में छिपा रखा है, है न? उस रहस्य को भी जानने की हद तक आपसे निकटता रखने वाला व्यक्ति केवल एक ही है।

कौन हैं वे?

वे ईश्वर हैं - यों मूर्खतापूर्ण ढंग से उत्तर न दीजिए। आपके रहस्यों को जानने के बजाय दूसरे महत्वपूर्ण काम उनके पास हैं।

तो, वह घनिष्ठ व्यक्ति कौन है?

और कौन? आप खुद हैं। हाँ आप ही हैं! आप से भी घनिष्ठ व्यक्ति आपके लिए और कौन हो सकता है?

जीवन के बारे में आप जो भी जानना चाहते हैं, आपको उसी घनिष्ठ व्यक्ति के बारे में ही पूर्ण रूप से जानना चाहिए न?

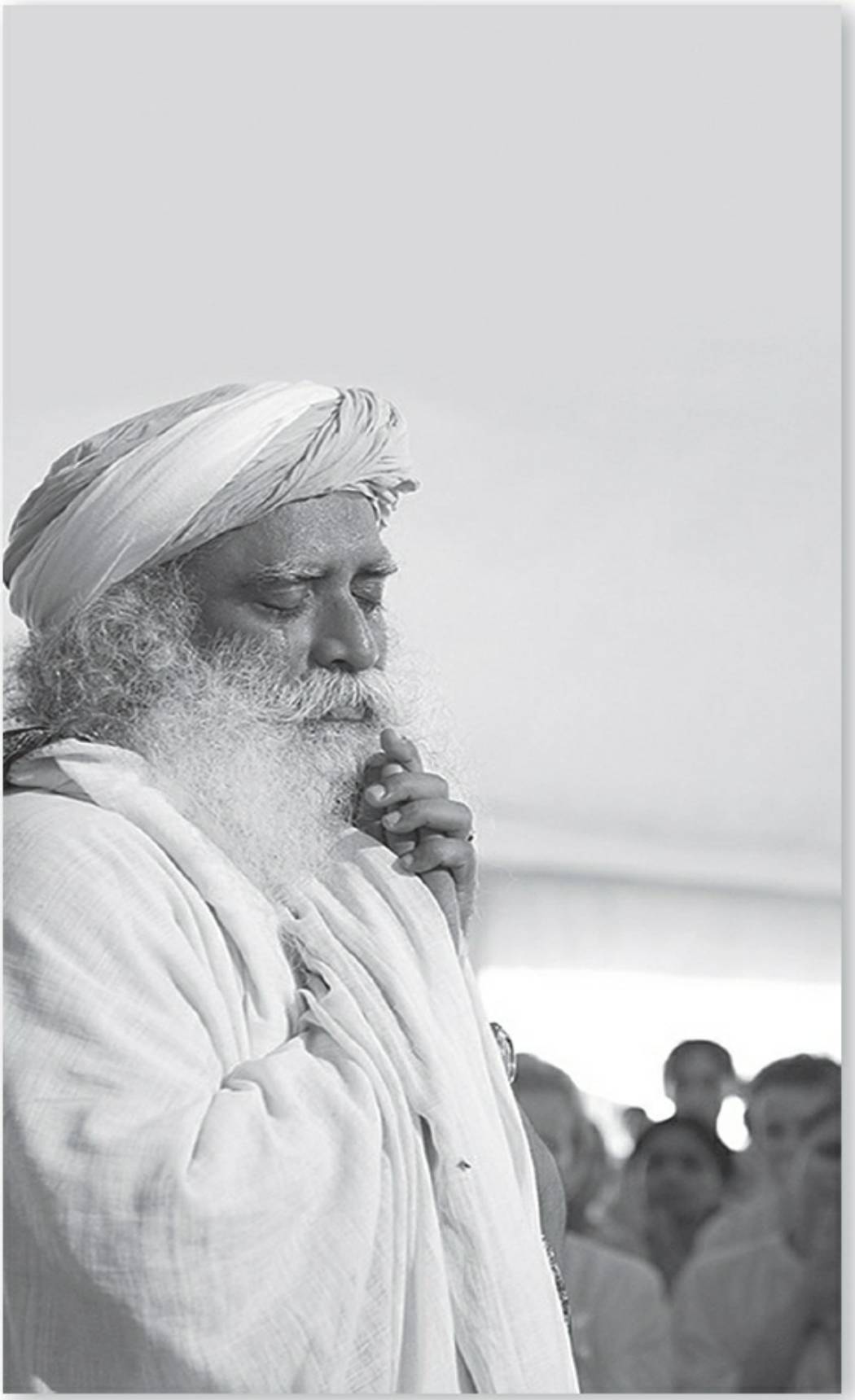
सन् 2020 में दुनिया कैसी रहेगी?

सद्गुरुः आप जिस 2020 के बारे में बात कर रहे हैं वह कहीं बहुत दूर नहीं है। उसके लिए अभी सिर्फ छह साल बाकी है। जैसा कि मैंने पहले बताया है मानव जाति के लिए अगले बीस-तीस वर्ष अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। मानव समूह ने गैर-ज़िम्मेदाराना ढंग से पागलपन से भरी जो हरकतें की हैं, पृथ्वी को इससे जो क्षति पहुँची है, उसके बारे में कई लोग चिंता जाहिर करने लगे हैं। लेकिन अभी भी कोई महत्वपूर्ण और कारगर कदम नहीं उठाया गया है। फिर भी चारों ओर हो रही तबाही के बारे में विश्व में जहाँ-तहाँ चिंता और उत्तरदायित्व की भावना जग रही है, इससे मेरे मन में आशा का संचार हो रहा है।

न जाने किन-किन चीज़ों के पीछे भागते हुए मानव हृदय जिसे पाने के लिए तड़प रहा है, उसे ठीक से समझने में हम चूक गए हैं। भले ही आज की हालत कुछ भी हो, अविलंब एक नया मोड़ आने वाला है। मेरा विश्वास है कि आज की बदहाली में परिवर्तन आएगा। कुछ ही समय के अंदर यह बदलाव होकर रहेगा। उसके लिये विश्व इतिहास को बदलकर लिखने की शक्ति रखने वाले देशों के शीर्षस्थ नेताओं के मन में परिपक्वता आनी चाहिए।

हर क्षण को अपनी इच्छानुसार बना लेने के लिए आपको दिया गया अवसर ही है यह जीवन।

इस पृथ्वी के भाग्य को बदलकर लिखने वाले सभी ज्ञानी, उस क्षण के लिए जो आवश्यक है, उसी पर ध्यान केंद्रित करते हुए संपूर्ण इच्छा के साथ लग गए। वे यह सोचकर प्रतीक्षा में नहीं रहे कि पचास, पाँच सौ या पाँच हज़ार साल बाद कोई उस काम को करेगा।



इस देश के सारे 'लाउडस्पीकर' उन्हीं लोगों के थोथे बोल का शोर मचा रहे हैं, जो किसी तिनके को उठाकर रखने के लिए भी तैयार नहीं रहते।

आज का माहौल हम सबके लिए इतना अनुकूल है जितना पहले कभी नहीं रहा था। विज्ञान ने हमारे लिए इतनी सुविधाएँ प्रदान की हैं कि एक साथ मिलकर काम करने मे भाषा, संस्कृति, दूरी आदि कुछ भी इसमें बाधक नही है।

अगर आप जागरूकता से, आनंद से, लगन से और एकाग्रतापूर्वक काम करने लग जाएँ तो आपके चारों ओर सौ लोग काम करेंगे। उनके चारों ओर दस हज़ार जने सशक्त हो जाएँगे। यह संख्या थोड़े ही समय में दस लाख बन सकती है।

अगर दस लाख लोग ज़िम्मेदारी की भावना से पूरी लगन के साथ काम करेंगे तो उसके टक्कर की मज़बूत ताकत विश्व में और कोई नहीं हो सकती।

अपराजेय सैनिक बल रखना मज़बूत ताकत नहीं है। सही मार्गदर्शन पाने के लिए लोग आपकी तरफ ताकते हैं, वही है सबसे ज़्यादा मज़बूत ताकत।

यदि वैसी शक्ति रहे तो करोड़ों लोगों को आज, अभी अकल्पनीय ऊँचाई तक ले जा सकते हैं।

इस परिवर्तन को कानून बनाकर नहीं लाया जा सकता है। नेता लोगों द्वारा जबरन थोपा नहीं जा सकता। हर इंसान यदि अपनी ज़िम्मेदारी को पूरे मन से स्वीकार करके आनंदपूर्वक काम करने लगे, तो इस देश को ही क्यों, संपूर्ण पृथ्वी को अपनी इच्छानुसार बदल सकते हैं।

अब किसलिए इंतज़ार कर रहे हैं?

43

क्या अन्य धर्मों के मानने वालों के लिए योग काम करेगा?

क्या ऐसी कोई गारंटी है कि योग से भलाई होगी? बेशक, पूर्ण रूप से।

योग न तो सिर के बल खड़ा होने का नाम है न विभिन्न कोणों में अपने शरीर को मोड़ने का। वह तो योगासन है, जो कि योग का एक छोटा सा हिस्सा है, बस। भिन्नताओं को मिटाकर दूसरे के साथ एकाकार होना योग है।

हजारों सालों पहले ही योगाभ्यास कराए जाने के सबूत हमारे पास हैं। क्या निश्चित एवं अमोघ सफलता के बिना हजारों साल से अपने लिए एक अलग स्थान बना लेना योग के लिए संभव होता?

विगत सौ पीढ़ियों में सभ्यताएँ, संस्कृतियाँ और भाषाएँ न जाने कितने रूपों में उलट-पुलट हो चुकी हैं। किंतु योग का मूल्य जरा भी नहीं घटा है।

पारंपरिक योग एक विज्ञान है।

बिजली का बल्ब कैसे काम करता है, इस प्रक्रिया को स्कूल में जाकर जिसने न पढ़ा हो, ऐसा आदमी भी अगर बटन दबाए तो बत्ती जलेगी।

योग भी वैसे ही काम करता है। साक्षरता या निरक्षरता उसके लिए कोई मायने नही रखती। वह किसी विशिष्ट संस्कृति या धर्म का गुलाम नहीं है। वह किसी भी गुट से सरोकार नहीं रखता। कोई भी ईश्वरीय विश्वास उसके लिए आवश्यक नहीं है।

ईशा में हम लोग इसी तरह योग सिखा रहे हैं।

एक ऐसे समय में जबकि मेरे मन में हार और निराशा छा गई थी, ईशा के इनर इंजीनियरिंग कक्षा में शामिल हुआ। अगर शिक्षक की कोई बात मेरे लिए स्वीकार्य नहीं लगती तो वहीं उनसे तर्क करता। फिर भी मैंने कक्षा के बाद भी लगातार अभ्यास करने का संकल्प कर लिया। जब-तब कक्षाओं में स्वयंसेवा भी करता। धीरे-धीरे मेरे चारों ओर के लोगों तथा परिस्थिति को मेरे उत्तर देने के ढंग में काफी बदलाव आया। मैंने एक बार अपने पिताजी पर धौंस जमाते हुए कहा था कि ज़रूरी मामलों को छोड़कर मैं आपसे बात नहीं करूँगा। अपनी बहन से भी कभी-कभी तर्क-वितर्क करता, लेकिन अब उनसे सब्र के साथ बात करने लगा हूँ। कुछ महीनों तक शांभवी मुद्रा की साधना करने से मेरे फेफड़ों से संबंधित बीमारी में काफी सुधार हुआ है। साइनस से भी मुक्त होने से गहरी नींद आती है। हर रोज तीस मिनट तक की जाने वाली साधना, हमेशा नई स्फूर्ति के साथ रहना... मेरे अंदर जो अनुभव हो रहा है, उसे मैं अपने शब्दों में व्यक्त नहीं कर सकता। जीवन में मिला सबसे बड़ा उपहार है: ईशा योग। सद्गुरु और उनके द्वारा दिए गए महान अवसरों के लिए मैं उन्हें बार-बार नमन करता हूँ।

-सेल्वा, डिज़ाइन इंजीनियर, बेंगलूरु

किसी से अपने को जुड़ा हुआ न रखने के कारण ही योग अनोखा महत्व रखता है।

विश्व के श्रेष्ठ वैज्ञानिक, विख्यात चिकित्सक, प्रसिद्ध शिक्षाविद्, सफल उद्योगपति सभी ने योग से लाभ प्राप्त किया है।

विदेशों में हम जो योग सिखाते हैं, भारतीय ग्रामों में भी उसी योग की शिक्षा दे रहे हैं।

आप पुरुष हैं या स्त्री? काले हैं या गोरे? भारतीय हैं या अमेरिकी? योग इन सबकी परवाह नहीं करता। आप चाहे किसी भी परिस्थिति में हों, सही ढंग से किया गया योग बिल्कुल ठीक तरीके से काम करता है।

योग को सही ढंग से करने से हम संकीर्ण सीमाओं को तोड़ सकते हैं। परम आनंद को चख सकते हैं। अपनी संपूर्ण शक्ति को पुनः जीवित कर दें तो फिर इस विश्व में किसी भी खेल को बिना किसी दर्द के खेल सकते हैं। व्यापार हो या परिवार, अध्यात्म हो या युद्ध, किसी भी खेल को आंतरिक घावों के बिना पूर्ण रूप से खेलकर देख सकते हैं।

आंतरिक चेतना में यह अनुभव प्राप्त होने तक, बाहर से जुटाई क्षमताओं के बल पर ही खेल सकते हैं।
इच्छित वस्तुओं में से वही मिलेगी, जो आपकी क्षमता के अनुरूप हो। लेकिन यदि आप इच्छापूर्वक काम करने लग जाएँगे तो वही आपके लिए खुशियाँ ला देंगी। चाहे सफलता पाएँ या हार, दुख नहीं होगा। आपको हज़ार चीज़ें उपलब्ध हैं पर किसी एक चीज के नही मिलने पर आप नकारात्मक सोच में पड़ जाते हैं, के नहीं मिलने से दु कोई एक चीजऐसे

मूर्खतापूर्ण विचार आपके पास तक नहीं भटकेंगे।

चाहे सभी के लिए एक समान धन-संपत्ति, पद, अधिकार या सुविधाएँ मिलना संभव न हो, लेकिन सभी की आंतरिक चेतना में एक ही मात्रा में आनंद मिले, तो उसे कौन रोक सकता है?

विश्व इतिहास में योग ने अनगिनत लोगों का कल्याण किया है, यह कभी नहीं हारा है। मेरे लिए भी इसने काम किया है, आपके लिए भी काम करने से चूकेगा नहीं। योग का साथ रहे तो आप इच्छित वस्तु को इच्छानुसार रूप दे सकते हैं।

अब भी कैसा सोच-विचार?

आइए, योग के अद्भुत द्वार आपके लिए खुले हुए हैं।

44

कल्पवृक्ष

'ध्यान' आपके शरीर और मन की सीमाओं से परे एक अद्भुत अवस्था है। जब आप यहाँ शरीर और मन के रूप में रहते हैं, दुख अनिवार्य रूप से लगा रहता है। मैं तो यही कहूँगा कि जब कभी आप आनंद में होते हैं तो वह बस एक संयोग ही है। जिन चीज़ों की आप अपने शरीर और मन के साथ पहचान करते हैं, वे सब आपके हाथ में नहीं हैं। इसलिए आपका आनंद में रहना या अवसाद में रहना, शांति में रहना या अशांत रहना आपके वश में नहीं है, बल्कि आप जिस परिस्थिति में रहते हैं यह उस पर निर्भर करता है। परिस्थिति ही यह तय करती है।

इसलिए ध्यान शरीर और मन की सरहदों को पार करके सृष्टि के मूलस्रोत के साथ संपर्क में रहने की स्थिति है। जब आप सृष्टि के मूलस्रोत के साथ संपर्क में रहते हैं आप उस क्षण में किस रूप में रहते हैं, इसे आपके शरीर और मन तय नहीं करते।

आपके जीवन के प्रत्येक क्षण में सृष्टि का मूलस्रोत क्रियाशील रहता है। सवाल यही है कि आप उस आयाम के साथ संपर्क में रहते हैं या नहीं। योग की संपूर्ण तकनीक यही है। इससे आप सृष्टि के एक अंश की तरह रहने की स्थिति से, सृष्टिकर्ता के रूप में बदल जाते हैं। यह ईश्वर को खोजने की प्रक्रिया नहीं है, बल्कि ईश्वर के रूप में बदल जाने की प्रक्रिया है।

एक सौ साल पहले यदि मैं मोबाइल का उपयोग करते हुए कहीं बहुत दूर बैठे हुए किसी व्यक्ति से संवाद करता तो लोग मुझे ईश्वर के दूत या परमपिता के पुत्र के रूप में देख रहे होते। लेकिन आज तो वह एक सामान्य-सा उपकरण बन गया है, जिसका उपयोग आम आदमी कर सकता है, इस समय यदि मैं इस उपकरण का प्रयोग किये बिना दुनिया के दूसरे कोने में बैठे व्यक्ति के साथ संवाद करूं तो लोग इसे विस्मय के साथ देखेंगे। यह भी संभव है कि सौ साल बाद यह एक आम रिवाज के रूप में बदल जाए। इसलिए ऐसी चीज़ों को, जो हमारी समझ के दायरे के बाहर हैं, उन्हें समझ की परिधि के अंदर लाकर हमारे

जीवन-स्तर को ऊँचा करने की संभावनाएँ मौजूद हैं।

इसलिए अपने मन, भावना, शरीर, और ऊर्जा, इन्हें इसी क्रम में व्यवस्थित कर लेना ही सबसे प्रमुख एवं अहम् बात है। यदि यह कार्य संपन्न हो जाए तो आप सृष्टिकर्ता के साथ संपर्क में रहेंगे। तब अपने जीवन और परिस्थिति को इच्छानुसार निर्मित करने की शक्ति आपके हाथ में आ जाएगी। ऐसी सृजन-शक्ति को गँवा देने की वजह से ही आज हमारे भीतर और हमारे चारों ओर की परिस्थिति में उलझनें आ गई हैं।

इसलिए आप प्रमुख रूप से जिस चीज़ का निर्माण करना चाहते हैं, पहले उसे अपने मन में यों स्पष्ट कर लेना चाहिए कि यही मेरी वांछित वस्तु है। उससे पहले इस बात को सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि वास्तव में आपके द्वारा वांछित वस्तु वही है, क्योंकि कितनी ही चीज़ों को लेकर आपने सोचा था कि आपके लिए आवश्यक वस्तु वही है। लेकिन उसे प्राप्त करते ही 'ओह, यह नहीं, मैंने जिसकी इच्छा की थी, वह दूसरी चीज़ थी।' वह दूसरी चीज़ जब आपके हाथ में आ जाती है, तब आप सोचते हैं, 'ना, ना मेरी चाहत की चीज़ दूसरी है।' यही ढर्रा चलता रहता है। इसलिए वाकई हम क्या चाहते हैं, इसका पता लगाना चाहिए। उसमें स्पष्टता होने पर, उसे साकार करने की दृढ़ता आ जाने पर, उस संकल्प में नकारात्मक विचार न रहे तो आपके लिए वह बात निश्चित रूप से होकर रहेगी। यदि अपने विचार को संपूर्ण शक्ति के साथ साकार करने में समर्थ हो जाएँ तो आप स्वयं को एक कल्पवृक्ष बना सकते हैं।

कल्पवृक्ष सीडी:

कल्पवृक्ष-ध्यान से कोई भी अपने मन की शक्ति को कई गुना बढ़ा करके इच्छित वस्तुओं को प्राप्त कर सकता है। कल्पवृक्ष ध्यान की सीडी इसमें अत्यंत सहायक होती है।

संपर्क के लिए: 0422 –2515415 ,
ऑनलाइन देखें: www.ishashoppe.com/in/kalpavriksha

कल्पवृक्ष दूर कहीं रहने वाला कोई वृक्ष नहीं है। एक सुलझे हुए सुदृढ़ मन को ही कल्पवृक्ष कहते हैं। यदि आप अपने मन को व्यवस्थित कर लेंगे तो वह आपकी संपूर्ण बुनियादी संरचना को ही व्यवस्थित कर देगा। ऊपर बताए चारों आयामों को एक ही दिशा में व्यवस्थित करने पर, आप लक्ष्य से बिना विचलित हुए, समय रहते, अपनी छोटी उँगली तक को उठाए बगैर अपना वांछित फल पा सकते हैं। हाँ, वाकई ऐसा घटित होगा। विचार को किसी क्रिया के साथ जोड़कर काम करने पर वह कार्यशैली बेहद सहायक सिद्ध होगी। बिना किसी क्रिया के, केवल अपने विचार की सहायता से भी आप अपने वांछित बात को घटित करा सकते हैं। इस तरह आप स्वयं को एक कल्पवृक्ष के रूप में बदल सकते हैं।

योगियों और गुरुओं ने सशक्त विचार के माध्यम से अपने लिए जो आवश्यक था, उसे साकार कर लिया। हिमालय से दक्षिण की ओर आए महर्षि अगस्त्य ने इस कार्य को सुदृढ़

रूप से ऐसे संपन्न किया कि दक्षिण भारत का हर व्यक्ति जागरूकता की तकनीक के माध्यम से इसे सहजता से प्राप्त कर ले। हज़ारों वर्ष बीत जाने के बाद भी उनके कुछ कार्य अभी भी जीवंत रूप में मौजूद हैं। कुछ लोगों के लिए वह पूर्ण सत्य के रूप में हैं। एक सुदृढ़ मन की शक्ति यही है। योगियों और गुरुओं ने वनों में बैठकर इसकी साधना की। आज तो अपने घर बैठे आपको वही कर लेने का अद्भुत अवसर प्राप्त है।

'कल्पवृक्ष ध्यान' आपके मन को इसके अनुरूप अभ्यस्त करने की दृष्टि से बनाया गया है। किसी एक बात को साकार करने के लिए आपके मन को बार-बार जागरूकता के साथ अभ्यास कराने से एक निश्चित समय के बाद वह आपके लिए यथार्थ बन जाता है। एकदम कमज़ोर व्यक्ति भी जब अपने मन को एक निर्दिष्ट मार्ग में स्थिर रखता है तब एक निश्चित समय बाद वह एक अत्यंत शक्तिशाली व्यक्ति के रूप में बदल सकता है। आत्मरक्षा की कलाएँ (मार्शल आर्ट) इसी को अपनाकर काम कर रही हैं।

आत्मरक्षा की कला में पारंगत ब्रुसली ने इसे समझाने के लिए जो कार्य-विधि प्रदर्शन प्रस्तुत किया, उसे मैंने वीडियो में देखा। छह फुट तीन इंच लंबा और 85 किलोग्राम वजन वाला कोई व्यक्ति एक जगह पर खड़ा है। ब्रुसली अपनी मुट्ठी को उस व्यक्ति के पेट से ढाई इंच दूरी पर रखते हुए उस आदमी के पेट पर घूँसा मारता है। वह आदमी लगभग उड़ते हुए ग्यारह-बारह फुट दूर जाकर ज़मीन पर गिरता है। 85 किलोग्राम वजन वाली कोई भी वस्तु इतनी दूर जाकर गिर नहीं सकती। उस आदमी से भयभीत होकर उड़ते हुए जाकर गिरने का कारण घूँसे का प्रहार नहीं था, हमलावर का मन था। अपने मन को एक निश्चित मार्ग में रखते समय एकाएक वह मन एकदम भिन्न प्रकार की शक्ति से लैस हो जाता है।

फिलहाल आपके मन की समस्या यही है कि वह हर क्षण अपने लक्ष्य को बदलता रहता है। पूछेंगे कि यह कैसे रहता है? मान लीजिए आप कहीं जाना चाहते हैं। लेकिन हर दो कदम पर आप अपनी दिशा को बदलते रहते हैं। ऐसे में अपने वांछित स्थान तक पहुँचना आपके लिए बहुत कठिन हो जाता है। यदि पहुँच गए तो वह संयोग से ही घटित होगा।

योग-संस्कृति में एक अस्थिर मन को 'मर्कट' कहते हैं। मर्कट का मतलब है बंदर। बंदर ही हमेशा चंचलता के साथ इधर-उधर भागता रहता है। दूसरों की नकल भी करता है। किसी अस्थिर मन की प्रकृति भी इसी तरह है। इसीलिए चंचल और अस्थिर मन की तुलना बंदर से करते हैं। लेकिन जब आप अपने मन को निश्चित विधि से व्यवस्थित करते हैं, तब वह आपकी संपूर्ण संरचना को व्यवस्थित कर देता है।

कल्पवृक्ष आपको जो फल प्रदान करता है उनकी सूची बनाना मेरे लिए भी मुश्किल है। योग-संस्कृति में अनगिनत लोगों ने इस तरह के सरल अभ्यास करके लाभ पाया है। यह बहुत ही सरल साधना है। आप जिन सीमाओं में बंधे हुए हैं, यह उन्हें ध्वस्त कर देता है। उस स्थिति में कोई भी अपनी वर्तमान हालत से कई गुना बेहतर ढंग से स्वयं को अनुभव कर पाता है। इस जग में रहने वाला हर इंसान अपने अंदर मौजूद सृष्टि के स्त्रोत के संपर्क

में रहे, यही मेरी अभिलाषा है और आशीर्वाद भी। हर इंसान इस सृष्टि के एक अंश के रूप में न रहकर सृष्टिकर्ता के रूप में कार्य कर सकता है।

सद्गुरु

संस्थापक, ईशा फाउंडेशन

एक योगी, युगदृष्टा, मानवतावादी सद्गुरु, एक आधुनिक गुरु हैं, जिनको योग के प्राचीन विज्ञान पर पूर्ण अधिकार है। सद्गुरु ने योग के गूढ़ आयामों को आम आदमी के लिए इतना सहज बना दिया है कि हर व्यक्ति उस पर अमल कर के अपने भाग्य का स्वामी खुद बन सकता है। अब से तीस साल पहले मैसूर में चामुण्डी पहाड़ी की चट्टान पर, दोपहर में तपते सूरज के नीचे उनमें आत्मज्ञान का उदय हुआ। इस घटना के बाद युवा 'जग्गी' का 'सद्गुरु' में रूपांतरण हो गया। अपने उस अनुभव का वर्णन करते हुए सद्गुरु कहते हैं, ''मेरे पास बताने के लिए कुछ भी नहीं था, क्योंकि वह बताया ही नहीं जा सकता, मुझे सिर्फ इतना ही पता था कि मुझे एक सोने की खान मिल गई है, मेरे भीतर एक गुमनाम सोने की खान थी जिसे मैं एक पल के लिए भी खोना नहीं चाहता था।

मुझे पता था कि जो हो रहा है वह निरा पागलपन है, लेकिन मैं एक पल के लिए भी इसे खोना नहीं चाहता था, क्योंकि मेरे अंदर कुछ बहुत अद्भुत घट रहा था। मेरे भीतर आनंद फूट रहा था, और मुझे पता था कि यह हर इंसान में हो सकता है। हर इंसान में एक ही आंतरिक तत्व होता है, पर यह उनके साथ नहीं हो रहा था। इसलिए मैंने सोचा कि सबसे अच्छा काम तो यही होगा कि किसी तरह उनमें यह अनुभव डाला जाए, फिर मैंने ऐसा करने के तरीकों की तलाश शुरू कर दी। मैंने सात लोगों से इसकी शुरुआत की।''

अपने स्वप्न की चर्चा करते हुए, सद्गुरु अक्सर कहते हैं, जिस तरह से भारत में सड़कों पर चलते हुए, आप कहीं न कहीं सब्ज़ी बेचने वालों से टकरा ही जाते हैं, उसी तरह, यह मेरा स्वप्न है कि एक दिन जब मैं सड़कों पर चलूं, तो मैं बुद्ध पुरुषों से टकरा जाऊं। उनकी एक

कविता की ये चंद पंक्तियां हमें इसकी एक दृष्टि प्रदान करती हैं:

वह द्वार जो तुम्हें रोकता है
वही तो वो द्वार है जो मुक्त करता है
अरे, कहां खड़े हो तुम
द्वार के इस पार या उस पार?

शम्भो, मेरी धृष्टता और तुम्हारी कृपा
मुझे द्वार के पार ले गए, तुम्हारी तरफ
अगर तुम बहुत सर्तक हो चुनने में
कि कौन जाएगा पार इस द्वार के
फिर चुन कर मुझे की है गलती तुमने

इस नई सुध ने कर दिया है इतना बेसुध मुझे
कि मैं इस द्वार को खुला ही रखूंगा हमेशा
ताकि वह हर कीड़ा पार कर जाए जो रेंग सकता है
मेरा यह फरेबी अभिमान, मुझे माफ करना
यह 'मैं' आखिर तुम ही तो हो।

इस स्वप्न को पूरा करने के लिये पिछले तीन दशकों में बहुत कुछ किया गया है। यह दिव्य यात्रा जो सद्गुरु ने अपनी आनंदपूर्णता को लोगों में डालने के उद्देश्य से महज सात लोगों से शुरू की थी, यह विकास की विभिन्न अवस्थाओं से होकर गुजरी है। दुनिया भर में लाखो लोगों को आनंद मार्ग में दीक्षित किया गया है। विश्व शांति और खुशहाली की दिशा में निरंतर काम कर रहे सद्गुरु के रूपांतरणकारी कार्यक्रमों से दुनिया के कराड़ों लोगों को एक नई दिशा मिली है। देखें: www.sadhguru.org

ईशा फाउंडेशन

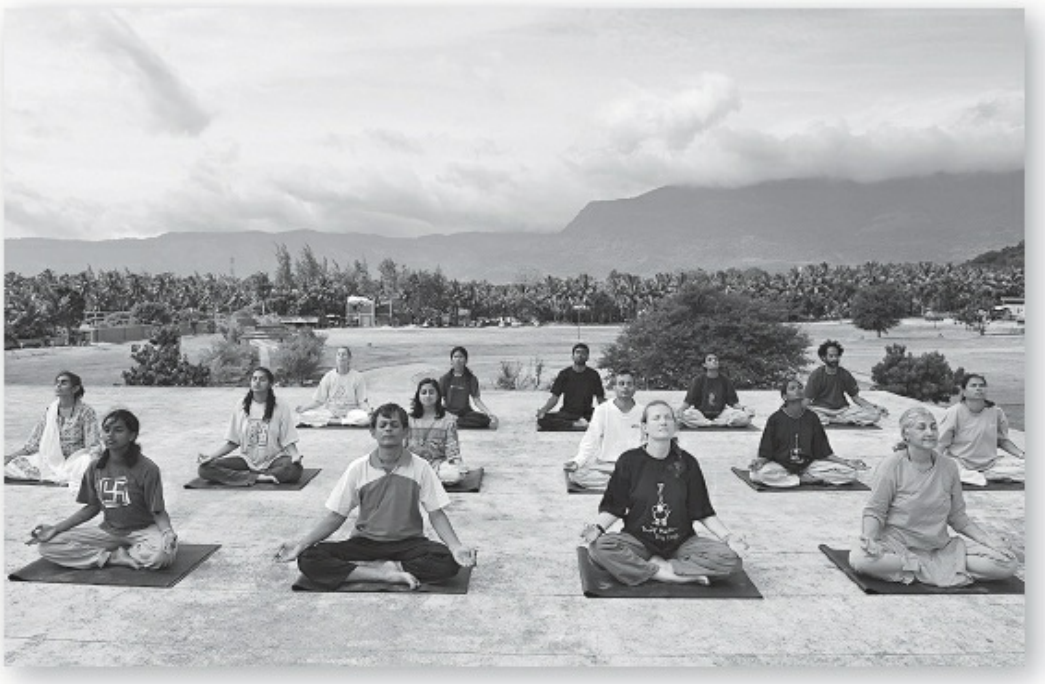
1992 में सद्गुरु द्वारा स्थापित ईशा फाउंडेशन, एक स्वयंसेवी व अंर्तराष्ट्रीय लाभ-रहित संस्था है। यह फाउंडेशन मानवीय क्षमता के विकास के लिए समर्पित है, जो व्यक्तिगत रूपांतरण और प्रेरणा के माध्यम से एक सार्वभौमिक संप्रदाय बहाल कर रहा है। फाउंडेशन की गतिविधियों में सबसे प्रमुख- विशेष रूप से तैयार की गयी योग विधियां हैं, जिन्हें ईशा योग कहा जाता है। इसके द्वारा अभीष्ट दिशा में किए जा रहे समग्र प्रयास को विश्व मे चारों तरफ मान्यता प्राप्त है- संयुक्त राष्ट्र संघ के आर्थिक और सामाजिक परिषद के साथ विशेष सलाहकार का दर्जा प्राप्त होना, यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है। ईशा फाउंडेशन दुनिया भर में फैले 150 से भी अधिक शहरी केंद्रों से कार्य करता है; यह 250,000 से भी अधिक स्वयंसेवकों के योगदान द्वारा चलाया जाता है। फाउंडेशन का मुख्यालय ईशा योग केंद्र में है, जो दक्षिण भारत में वेलिंगिरि पर्वत की तलहटी के हरे-भरे वर्षा वन में स्थित है, तथा अमेरीका में, मध्य टेनेसी में शानदार कंबरलैंड पठार में स्थित ईशा इंस्टिट्यूट ऑफ इनर साइंस में है। देखें: www.ishafoundation.org

ईशा योग

एक विज्ञान जो जीवन बदल दे

ईशा योग कार्यक्रम के जरिए न सिर्फ इंसान को एक उत्साहजनक व संपूर्ण जीवनशैली पाने में मदद मिलती है, बल्कि इससे उसे अपने भीतर आत्मबोध की स्थिति तक पहुंचने का मार्ग भी मिलता है। सद्गुरु द्वारा डिजाइन किए गए ये कार्यक्रम एक सिद्ध योगी के मार्गदर्शन में आत्म-खोज के अनूठे अवसर प्रदान करते हैं।

ईशा में, योग को उसके पूर्ण गहराई और विस्तार में सिखाया जाता है एवं अनुभव के स्तर पर संचारित किया जाता है। ये कार्यक्रम खुद को एक उत्साहपूर्ण एवं परिपूर्ण जीवन शैली में स्थापित करने की विधियां प्रदान करते हैं। यह भी बताया जाता है कि आध्यात्मिक जीवन का अर्थ सांसारिक, सामाजिक, और पारिवारिक जिम्मेदारियों से भागना नहीं है, बल्कि व्यक्तिगत विकास और आत्मबोध के लिए उनको एक माध्यम बनाना है। इसके अलावा, शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक स्तर पर भी इसके कई फायदे हैं।



"आप जीवन से इस तरह गुजर सकते हैं कि यह आपको छू भी नहीं सकता, आप जीवन के साथ जैसे चाहें वैसे खेल सकते हैं और फिर भी यह जीवन आपके ऊपर कोई निशान नहीं छोड़ता। यही वह चमत्कार है, जिसे ईशा योग हर व्यक्ति के जीवन में ला रहा है।" - सद्गुरु

अधिक जानकारी के लिए देखें: www.ishayoga.org

शुरुआती कार्यक्रम

ईशा योग कार्यक्रम - आत्मरूपांतरण की एक मौन क्रांति

अपनी सोच व समझ में गहराई लाने, अपनी कुशलता और जीवन-शैली को संवारने व निखारने का यह एक अनूठा अवसर है। यह 3-7 दिनों का एक गहन कार्यक्रम है, जो योग के आंतरिक विज्ञान के अभ्यास द्वारा खुद को रूपांतरित करने के साधन प्रदान करता है। शरीर की प्रणालियों को शुद्ध करने, स्वास्थ्य, सफलता और संतुलन लाने के लिये तथा आंतरिक कुशलता के लिये ध्यान तथा शांभवि महामुद्रा में दीक्षित किया जाता है। शांभवि महामुद्रा एक प्राचीन और बहुत शक्तिशाली अभ्यास है।

हठ योग

इसमें आसन और सक्रिय योग मुद्राएं सिखाई जाती हैं। इससे साधकों को ध्यान की उच्च अवस्थाओं को अनुभव करने के लिये तैयार किया जाता है।

बच्चों के लिये योग

(7-14 साल के बच्चों के लिये) यह एक 5-8 दिनों का कार्यक्रम है, जिसे बच्चों की एकाग्रता और स्मरण शक्ति के विकास के लिये बनाया गया है। यह उनकी ऊर्जा को सही दिशा देता है तथा उन्हें एक उत्साह भरे, प्रेममय और आनंदपूर्ण प्राणी में रूपांतरित करता है।

ईशा योग - उच्च कार्यक्रम

शून्य ध्यान - ध्यान की सहज विधि

जो लोग गहरे ध्यान का अनुभव करना चाहते हैं, उनके लिए शून्य ध्यान एक विशुद्ध और सहज ध्यान की प्रक्रिया है, जो सभी जिज्ञासुओं के लिए उपलब्ध है। सद्गुरु द्वारा तैयार की गयी इस प्रक्रिया द्वारा सत्य को बस सीखा ही नहीं, बल्कि अनुभव किया जाता है।

भाव स्पंदन - चैतन्य की अनुभूति

यह चार दिन और तीन रात का आवासिक कार्यक्रम है। सद्गुरु द्वारा डिजाइन किया गया यह ध्यान कार्यक्रम लोगों को एक ऐसा अवसर प्रदान करता है जहां वे शरीर और मन की सीमाओं से परे, चेतना के उच्च स्तरों को अनुभव करते हैं। भाव स्पंदन प्रोग्राम असीम प्रेम तथा आनंद अनुभव करने का एक अवसर प्रदान करता है।

सम्यमा - आत्मज्ञानियों की दुनिया में कदम

सम्यमा आठ दिन का एक अति गहन आवासीय कार्यक्रम है, जो सद्गुरु द्वारा ईशा योग केंद्र में कराया जाता है। सम्यमा आपको जागरूकता के एक नये आयाम में प्रवेश दिलवाता है, जहां आपको यह स्पष्ट अनुभव होता है, कि आप यह शरीर नहीं हैं, आप यह मन नहीं हैं, आप यह जगत नहीं हैं, आप विशुध्द चेतना हैं।

ईशा योग केंद्र

ईशा फाउन्डेशन के संरक्षण तले संस्थापित ईशा योग केंद्र, वेलिंगिरि पर्वत की तराई में स्थित है। विशाल वन्य जीवन वाले एक आरक्षित वन प्रदेश से घिरा, 150 एकड़ की हरी-भरी भूमि में फैला यह योग केंद्र, नीलगिरि जीवमंडल का एक हिस्सा है।

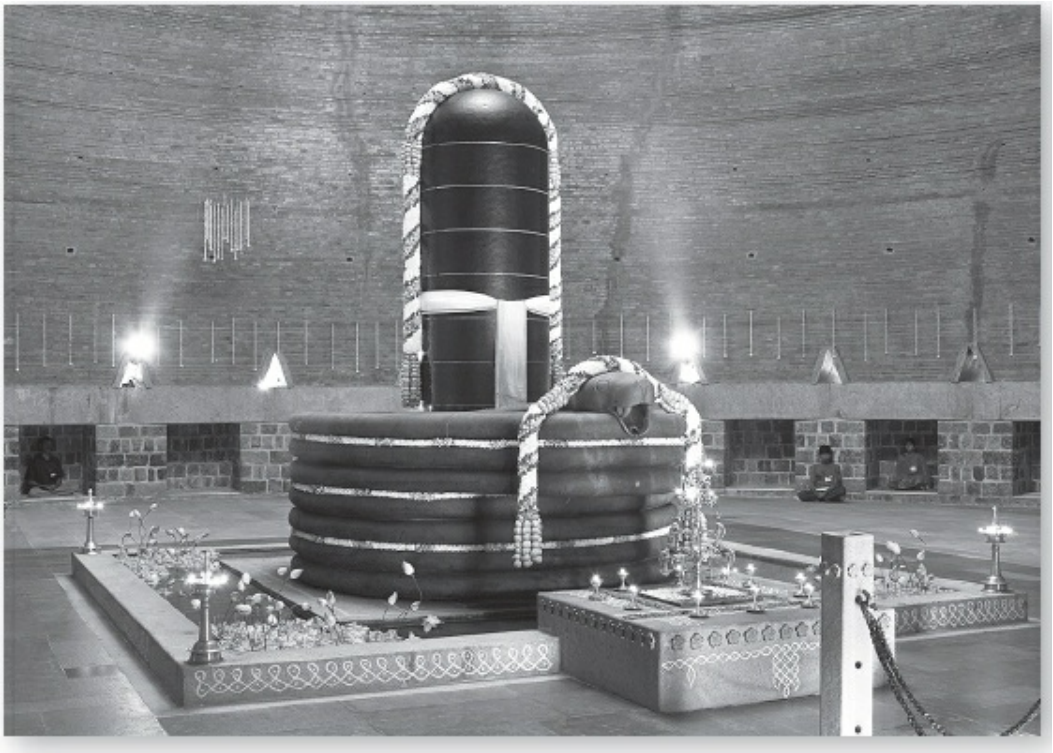
आंतरिक विकास के लिए बनाया गया यह शक्तिशाली स्थान विश्व के हरेक कोने से लोगों को आकर्षित करता है तथा योग के चार मुख्य मार्ग - ज्ञान, कर्म, क्रिया, और भक्ति प्रदान करने में अपने आप में एक अनूठा स्थान है और साथ ही गुरु-शिष्य परंपरा को पुनर्जीवित करता है।

ईशा योग केंद्र लोगों के जीवन शैली को स्वथ्य बनाने के लिए, अपने संबंधों को सुधारने के लिए, उच्च स्तर पर आत्म-संतुष्टि को तलाशने के लिए, और अपनी पूर्ण क्षमता को समझने के लिए एक अनुकूल वातावरण प्रदान करता है।

ईशा योग केंद्र तक कैसे पहुंचें

ईशा योग केंद्र कोयंबतूर के पश्चिमी भाग से 30 किमी दूर वेलिंगिरि पहाड़ों की तलहटी में स्थित है, जो नीलगिरि जीवमंडल का हिस्सा है। कोयंबतूर से ईशा योगकेंद्र के लिए नियमित बस और टैक्सी सेवा भी उपलब्ध हैं।

दर्शनार्थियों को ईशा योग केंद्र पहुंचने के पहले ही आवास की उपलब्धता और आरक्षण के लिए केंद्र से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि आम तौर पर वे पूरी तरह आरक्षित होते हैं। संपर्क के लिए: 0422-2515471 , 2515472 या ईमेल करें: ishastay@ishafoundation.org



ध्यानलिंग

गहरे ध्यान को अनुभव करने का स्थान

ध्यानलिंग, ऊर्जा का एक बहुत शक्तिशाली और अनूठा रूप है। यह योग विज्ञान का सार है। पिछले 2000 वर्षों में, अपने ढंग का यह पहला मन्दिर है, जिसकी प्राण-प्रतिष्ठा पूरी हुई है। सद्गुरु ने तीन वर्षों तक चलने वाली एक तीव्र प्रक्रिया के बाद ध्यानलिंग की प्रतिष्ठा की।

ध्यान के उद्देश्य से बनाया गया यह पवित्र स्थान, किसी खास मत या संप्रदाय से संबंध नहीं रखता, ना ही यहां पर किसी विधि-विधान, प्रार्थना या पूजा की जरूरत होती है।

वे लोग जो कभी ध्यान के अनुभव से नहीं गुजरे हैं, वे भी ध्यानलिंग की स्पंदित ऊर्जा मे ध्यान की गहरी अवस्था का अनुभव करते हैं। इस तेजोमय आकृति से निकलने वाली चैतन्य ऊर्जा जीवन की मूल प्रकृति को उजागर करती है। हर हफ्ते, हज़ारों जिज्ञासु आंतरिक शांति और आनंद की खोज में इस अनोखे ईशा योग केंद्र की यात्रा करते हैं।

ध्यानलिंग, एक सबसे अधिक विकसित इंसान के ऊर्जा शरीर के रूप में विराजमान है। आप इसे भगवान शिव का ऊर्जा शरीर कह सकते हैं। ध्यानलिंग एक गुरु की तरह है जो आपके शरीर, मन, और भावनाओं से परे आपके अंतरतम को छुता है। देखें: www.dhyanalinga.org

लिंग भैरवी देवी

भरपूर खुशी और समृध्दि स्वरूपिणी लिंग भैरवी देवी, वेलिंगिरि पहाड़ियों की तराई में विराजमान हैं। लिंग भैरवी का एक बिलकुल ही अलग, अनोखा रूप है-यह एक ज्वालामयी, शक्तिशाली और जीवंत देवी हैं। प्रचंड ऊर्जा वाली यह देवी चैतन्य को पूर्ण स्त्री स्वरूप में प्रकट करती हैं- सूक्ष्म और मौलिक, शक्तिशाली और जीवंत, उल्लासपूर्ण और साथ ही साथ करुणामयी- यह देवी बहुत ही सहज, मानवीय और कृपालु हैं तथा अपने मातृ-स्नेह में विराजमान हैं। जनवरी 2010 में सद्गुरु ने प्राण-प्रतिष्ठा द्वारा देवी की स्थापना की।

लिंग भैरवी देवी शारीरिक और मानसिक कुशलता बढ़ाती हैं तथा सांसारिक सुख-शांति देती हैं। भक्त अपनी-अपनी जरूरतों के अनुसार विभिन्न तरह के चढ़ावे चढ़ा सकते हैं, जैसे कि अभय-सूत्र, घी के दिये, मांगल्य बल-सूत्र, सर्प सेवा, दिया सेवा, केश अर्पणम् और अन्नदानम्। देवी की कृपा और मौजूदगी में कई तरह के विशेष मांगलिक संस्कार किए जाते हैं- जैसे नामकरण संस्कार, सगाई, विवाह, षष्टीपूर्ति यानी कि पति के साठवें जन्म दिन पर विवाह का जश्न मनाना, इत्यादि।
हर पूर्णिमा की शाम में, देवी मंदिर में विशेष अभिषेकम् किया जाता है। बड़ी धूम-धाम से देवी की शोभा यात्रा निकलती है, जिसमें ध्यानलिंग मंदिर के सामने आरती आयोजित की जाती है और उत्सव मनाया जाता है। देवी मंदिर में हर दिन तीन बार अभिषेकम् होता है,

जिसमें विभिन्न तरह के ग्यारह चढ़ावे देवी को अर्पित किए जाते हैं। भक्त इसमें भाग लेकर इन रस्मों से लाभ उठा सकते हैं।

जहां ध्यानलिंग जीवन के उच्चतर आध्यात्मिक आयामों की ओर ले जाता है, वहीं लिंग भैरवी सांसारिक सुख-शांति और स्वास्थ्य, जैसे भौतिक आयामों को बढ़ाती हैं। देखें: www.lingabhairavi.org

ईशा-आउटरीच - ग्रामीण कायाकल्प कार्यक्रम

सद्गुरु की दूरदर्शिता का एक अभियान। यह ग्रामीण कायाकल्प कार्यक्रम, एक दीर्घकालीन योजना है। मानवीय उत्साह को जागृत और पुनःस्थापित करने तथा पिछड़े ग्रामीण जनसमुदाय में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से नवजीवन का संचार करने की दिशा में, यह एक अनूठा तथा स्पष्ट रूप से परिभाषित मानवहितकारी प्रयास है। ग्रामीण कायाकल्प कार्यक्रम के अंतर्गत समुदाय-आधारित, स्थायी विकास के मॉडल को कार्यान्वित किया जाता है तथा इसके साथ-साथ देशी संस्कृति और ज्ञान को पुनः स्थापित किया जा रहा है। गांवों में निःशुल्क प्राथमिक और निरोधक स्वास्थ्य सुरक्षा प्रदान की जाती है। देखें: www.ishaoutreach.org

प्रोजेक्ट ग्रीन हैंड्स

ईशा फाउन्डेशन का यह एक पर्यावरण पहल है। यह पर्यावरण-क्षरण को रोकने तथा पर्यावरण को स्वच्छ बनाने की दिशा में कार्य करता है, ताकि इस ग्रह पर एक स्थायी जीवन बना रहे। इस प्रोजेक्ट का उद्देश्य तमिलनाडु के विभिन्न हिस्सों में 11 करोड़ 40 लाख पेड़ लगाना है - राज्य के वर्तमान वृक्ष-आवरण क्षेत्रफल को अतिरिक्त 10 प्रतिशत बढ़ाना है। इसे सन् 2008 में इन्दिरा गांधी पर्यावरण पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। देखें: www.projectgreenhands.org

ईशा विद्या

ईशा विद्या का उद्देश्य ग्रामीण बच्चों को शिक्षा उपलब्ध कराना है। शिक्षा जीवन-सशक्तिकरण के एक अवसर के रूप में प्रदान की जाती है। आने वाले कुछ वर्षों में, ईशा विद्या द्वारा तमितनाडु के प्रत्येक ताल्लुक में एक-एक स्कूल खोला जाएगा, इस तरह से कुल 206 ताल्लुक में 206 स्कूल खोले जाएंगे। यह ग्रामीण भारत के शैक्षिक परिदृश्य में एक बड़ा परिवर्तन लाएगा। देखें: www.ishavidhya.org

ईशा होम स्कूल

वेलिंगिरि पर्वत की तराई के शांतिपूर्ण परिवेश में स्थित ईशा होम स्कूल, हरेक बच्चे को आंतरिक रूप से पुष्पित होने के लिए एक प्रेरणाप्रद वातावरण प्रदान करता है। यह होम

स्कूल, शैक्षिक गुणवत्ता के उच्च मापदंडों को बनाए रखते हुए, हरेक विद्यार्थी को अपनी पूर्ण क्षमता में विकसित होने में उसकी सहायता करता है, तथा उसकी सहज और छिपी हुई प्रतिभा को उजागर करता है। देखें: www.ishahomeschool.org

ईशा क्राफ्ट, ईशा रेमेंट और ईशा प्रकाशन

ईशा क्राफ्ट और ईशा रेमेंट, अपने उत्पाद - उपहार सामग्री, जूट के सामान, पेंटिंग, धातु-शिल्प, पत्थर-शिल्पकृति, हस्तशिल्प तथा इसके साथ-साथ डिजाइनर वस्त्र, जिसमें नियमित, अनियमित पहनावे और योग-पोशाक भी शामिल हैं - के माध्यम से लोगों के जीवन में ईशा-शैली और कारीगरी लाता है। इन उद्यमों से अर्जित किए गए सभी मुनाफे भारत के ग्रामीण जन-समुदाय की सेवा और विकास के लिए ईशा-फाउन्डेशन द्वारा शुरू किए गए सामाजिक आउटरीच कार्यक्रमों में खर्च किए जाते हैं।

ईशा-प्रकाशन- पुस्तक, पुस्तिका, सी.डी और डी.वी.डी. के माध्यम से सद्गुरु के बिल्कुल स्पष्ट, अनूठे और प्रेरणापूर्ण कार्यों और उनके सत्संगों को लोगों तक पहुँचाने के कार्य में समर्पित है। देखें: www.ishashoppe.com

हिंदी की मासिक पत्रिका: ईशा लहर

प्रकाशक
जयको पब्लिशिंग हाउस
ए-2 जश चेंबर्स, 7- ए सर फिरोजशहा महेता रोड
फोर्ट, मुंबई - 400 001
jaicopub@jaicobooks.com
www.jaicobooks.com

© *ईशा फाउन्डेशन*
सर्वाधिकार ईशा फाउंडेशन स्वाधीन

ANAND LAHAR
आनंद लहर चाहो और पा लो!
ISBN 978-81-8495-683-2

अनुवाद व संपादन: *एच. बालसुब्रह्मण्यम*

प्रथम जयको आवृत्ती: 2015
चौथी जयको आवृत्ती: 2016

बिना प्रकाशक की लिखित अनुमति के इस पुस्तक का कोई भी भाग, किसी भी प्रकार से इस्तेमाल नहीं किया जा सकता, न कॉपी कराई जा सकती है, न रिकार्डिंग और न ही कम्प्यूटर या किसी अन्य माध्यम से स्टोर किया जा सकता है ।